प्राचीन आहारशास्त्राची आधुनिककाळात उपयोगिता

डॉ. कलापिनी अगस्ती



कविकुलगुरुकालिदाससंस्कृतविश्वविद्यालयः
रामटेकम्–441106, जि. नागपुरम्

प्राचीन आहारशास्त्राची आधुनिककाळात उपयोगिता

लेखिका

डॉ. कलापिनी अगस्ती

प्रधानसम्पादकः

प्रा. श्रीनिवास वरखेडी

मा. कुलगुरुः, क.का.सं.वि., रामटेकम्



कविकुलगुरुकालिदाससंस्कृतविश्वविद्यालयः

रामटेकम्–441106, जि. नागपुरम्

शीर्षकम्

प्राचीन आहारशास्त्राची आधुनिककाळात उपयोगिता

(Research work produced with the Research grant from Kavikulaguru Kalidas Sanskrit University)

ग्रंथकर्त्री

डॉ. कलापिनी अगस्ती

सहायकप्राध्यापिका, भारतीयदर्शनविभागः, क.का.सं.वि., रामटेकम्

प्रधानसम्पादकः

प्रा. श्रीनिवास वरखेडी

मा. कुलगुरुः, क.का.सं.वि., रामटेकम्

सम्पादकः

प्रा. मधुसूदन पेन्ना,

निदेशकः, संशोधनं प्रकाशनञ्च

प्रकाशकः

कुलसचिवः,

कविकुलगुरुकालिदाससंस्कृतविश्वविद्यालयः, रामटेकम् – 44110

प्रकाशन वर्षम् – 2018

आवृत्तिः – प्रथमा

ISBN – 978–93–85710–13–1

(E-book as well as printed)

मूल्यम् –

मुद्रापकः

अवधूत ग्रॉफिक्स ॲण्ड प्रिन्टींग,

रामदासपेठ, नागपूर

प्रतिज्ञापनपत्रम्

ग्रन्थेऽस्मिन् वर्णिताः विचाराः पूर्णांशेन लेखिकारूपेण मदीया वर्तन्ते । कविकुलगुरु–कालिदास–संस्कृत– विश्वविद्यालयस्य प्रशासनेन सह तेषां कोऽपि सम्बन्धः नास्ति इति अहं लेखिकारूपेण अत्र प्रतिजानामि स्वीकरोमि च।

लेखिका

डॉ. कलापिनी अगस्ती

विभागप्रमुख, भारतीय दर्शन विभाग

कुलगुरुवाचः

संशोधनं कस्यापि विश्वविद्यालयस्य प्रगतिमूलत्वेन परिगण्यते । नवसंशोधनद्वारा समाजोपयोगि–संशोधनकर्मणि विश्वविद्यालयाः सदा प्रवृत्ताः भवन्तु तथा राष्ट्रनिर्माणे समाजहिते च पुरोगतिर्भवतु इति धिया कविकुलगुरु कालिदास संस्कृतविश्वविद्यालयद्वारा संशोधनक्षेत्रे नवाः उपक्रमाः आरब्धाः। छात्रेषु संशोधनस्य गुणवत्तां वर्धयितुं छात्रवृत्तिरारब्धा। अध्यापकेषु संशोधनप्रवृत्तिवर्धनार्थं लघुशोधप्रकल्पानां कृते विश्वविद्यालयेन आर्थिकानुदानस्य एष प्रकल्पः पूर्वकुलगुरोः आचार्य उमा वैद्यायाः काले समारब्धः।

एतेनार्थिकानुदानेन प्राध्यापकैः कृतस्य लघुसंशोधनस्य फलरूपेण ग्रन्थाः पञ्च सिद्धा जाताः। अधुना ते विश्वविद्यालयद्वारा प्रकाश्यन्त इति अत्यन्तं मोदावहो विषयः । तत्रान्यतमोऽयं ''**प्राचीन आहारशास्त्राची आधुनिककाळात उपयोगिता**'' नामकः ग्रन्थः **डॉ. कलापिनी अगस्ती** इत्यनया प्रणीतः। एतदर्थमहम् एतां संशोधक–प्राध्यापिकां भृशम् अभिनन्दामि ।

एतादृशेन संशोधनेन नूनमेव शोधक्षेत्रे विश्वविद्यालयस्य गणनीयं स्थानं भविष्यतीति मे विश्वासः। इतः प्राप्तप्रेरणा अन्ये च संशोधने प्रवर्तेरन् इति अपि आशासे ।

भवदीयः

दि. 09.01.2019 **आचार्यः श्रीनिवासः वरखेडी**

कुलगुरुः

समर्पण

———————————————————

खवैय्यांचे चोचले पुरवितांना

सुरस आणि रूचकर आहाराच्या शास्त्राच बीज

जिनं आपल्या पाककृतीमधून

माझ्यात रूजवलं त्या माझ्या आईस

सौ. उषा विजयसिंह राणे हीला

हे पुस्तक सादर समर्पित ......

– **कलापिनी**

कृतज्ञता

प्राचीन आहारशास्त्र या विषयावरील प्रस्तुत पुस्तक कविकुलगुरु कालिदास संस्कृत विश्वविद्यालयाद्वारे प्राप्त आर्थिक अनुदानातून पूर्णत्वास गेले आहे. ज्यांच्या कल्पनेने, मार्गदर्शनाने व प्रेरणेने हा लघुशोध प्रकल्प पूर्णत्वास गेला त्या कविकुलगुरु कालिदास संस्कृत विश्वविद्यालयाच्या माजी सन्माननीय कुलगुरू डॉ. उमा वैद्य यांच्याप्रती मी हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त करते. तसेच ज्यांच्या प्रेरणेने हा प्रकल्प पुस्तकरूपात प्रकाशित होत आहे ते कविकुलगुरु कालिदास संस्कृत विश्वविद्यालयाचे सन्माननीय कुलगुरू डॉ. श्रीनिवास वरखेडी यांच्याप्रती मी विशेष आभार व्यक्त करते.

माझे सन्माननीय गुरूवर्य डॉ. मधुसूदन पेन्ना यांनी केलेल्या निरंतर मार्गदर्शनाबद्दल मी त्यांची सदैव ऋणी आहे.

विश्वविद्यालयाचे मा. कुलसचिव आणि मा. संचालक, विद्यापीठ नियोजन विकास मंडळ
डॉ. विजयकुमार सी. जी. व विश्वविद्यालयाचे प्रशासन यांच्या प्रती मी कृतज्ञता व्यक्त करते.

तसेच नागपूरातील प्रसिद्ध आहारतज्ञ डॉ. जयश्री पेंढारकर यांनी त्या या पुस्तकासाठी आवश्यक त्या सूचना व अभिप्राय दिल्याबद्दल त्यांची मी विशेष आभारी आहे.

विश्वविद्यालयातील सर्व सहकारी प्राध्यापक, अधिकारी, ग्रंथालयातील सर्व सहकारी तसेच विशेषत्वाने श्री. राजेश भांडारकर व श्री. उमेश पाटील यांनी केलेल्या सहकार्यासाठी मी या सर्वांप्रती कृतज्ञता आहे.

– डॉ. कलापिनी अगस्ती

संक्षिप्त शब्द सूची

अ.नाम.	–	अमृतनादोपनिषद्
अ.सं.सू.	–	अष्टांगसंग्रहसूत्र
अ.हृ.	–	अष्टांगहृदयम्
का.सं.	–	काश्यपसंहिता
घे.सं.	–	घेरंडसंहिता
च.सं.	–	चरकसंहिता
च.सू.	–	चरकसूत्र
छा.उ.	–	छान्दोग्य उपनिषद्
तै.उ.	–	तैत्तिरीय उपनिषद्
पा.द.	–	पाकदर्पणम्
पा.यो.	–	पातंजलयोगसूत्र
भ.गी.	–	भगवद्गीता
यो.कु.उ.	–	योगकुण्डल्युपनिषद्
यो.त.उ.	–	योगतत्त्वोपनिषद्
यो.र.	–	योगरत्नाकर
शा.उ.	–	शाण्डिल्योपनिषद्
शां.सं.	–	शारंगधरसंहिता
सु.सं.	–	सुश्रुतसंहिता
ह.प्र.	–	हठप्रदीपिका

अनुक्रमणिका

प्रस्तावना

धर्म, अर्थ, काम आणि मोक्ष या पुरुषार्थांची प्राप्ती करणे मनुष्याच्या जीवनाचे इप्सिततम कर्म आहे. हे पुरुषार्थ स्वास्थ्य संपन्न व्यक्तीच प्राप्त करू शकते यात वाद नाही. चरकाचार्यांनी वर्णिले आहेच.

धमार्थकाममोक्षाणामारोग्यमूलमुत्तमम् ।

शरीराचे संवर्धन करण्यात व व्याधींपासून त्याची रक्षा करण्यात आहाराचे अत्यंत महत्त्वाचे स्थान आहे. शरीर संवर्धन करणे आणि स्वास्थ्य टिकवणे हा आहाराचा उद्देश आहे. आपल्या शरीराचा विकास आणि पोषण ही आहाराच्याच माध्यमातून होते ही वस्तुस्थिती आहे. त्यामुळे प्राणिमात्रांच्या जन्मापासून तर मृत्युपर्यंत आहार त्याचा सोबती आहे. चांगल्या संगतीचा चांगला परिणाम तर वाईट संगत नाशास कारणीभूत ठरते हेआपण जाणतोच त्याप्रमाणे आयुष्यभराचा सोबती असलेला हा आहार चांगल्या गुणांनी युक्त असेल तर तो आयुष्यासाठी लाभदायी ठरेल व तो अयोग्य असल्यास (अपथ्यकर) आपल्या आयुष्याला घातक ठरतो. त्यामुळे योग्य आहाराचे यथोचित ज्ञान असणे हे सर्वांसाठी अत्यावश्यक आहे.

आजच्या आधुनिक आणि धावपळीच्या जीवनात मात्र आयुष्यासाठी अत्यावश्यक असलेल्या आहाराकडे दुर्लक्ष होतांना दिसते. यास अनेक घटक कारणीभूत आहेत, वेळेची कमतरता, योग्य आहार घटकांबद्दल अज्ञान, जाहिरातींमध्ये केलेले पदार्थांचे प्रदर्शन इ. अनेक बाबींमुळे आपण चांगले काय आणि वाईट काय यात गोंधळून जातो. वाढलेले हॉटेल्स, नाश्तापॉईंट इ. त्यात आणखी भर घालतात.

आपण जे अन्न ग्रहण करतो त्यानुसार आपल्या मनोवृत्ती होतात, स्वभावही घडतो. त्यामुळे सात्त्विक समाजाची अपेक्षा करतांना त्यास निर्माण करणाऱ्या सात्त्विक आहाराची जागृती करणे ही काळाची गरज आहे. टी.व्ही. वरील जाहीराती पाहून रेडीमेड फूडस् याची मागणी वाढतांना दिसते "मम्मी भूक लगी" म्हणणाऱ्या मुलास "बस दो मिनिट मे मॅग्गी" अस बोलणाऱ्या टी.व्ही. वरील आईला बघून घराघरात मॅग्गी नुडल्सची मागणी मुल करतात व आनंदाने अल्प श्रमात आई सुद्धा आपल्या मुलांना आनंदाने मॅग्गी करून देतांनाचे चित्र आपण घरोघरी पाहतो. यात आपण आपल्या मुलांना खरोखरच योग्य अन्न देतो का याचा विचार त्या बिचाऱ्या आईला शिवत ही नाही कारण हा आहार योग्य आहे का हे ती जाणतच नाही.

याउलट जुन्याकाळात मुलांना भूक लागली तर दुध पोहे, मुरमुरे, शेंगदाणे—गुळ , गुळ—पोळी, तूप—पोळी अशी दोन मिनटातच तयार होणारे पदार्थ त्याकाळातील आई आपल्या मुलांना देत असे हे आपण जाणतो मात्र हा जुन्या काळाचा नाश्ता तर आम्ही आधुनिक विचारांचे

अस म्हणून कॉर्नफ्लेक्स, ओट्स हे फॅटलेस घटक आमच्या नाश्तात येणे अनिवार्य असा काहीसा गैरसमजही समाजात रूढ झालेला आपल्याला दिसतो.

गुळ, खोबरे, तूप हे खाद्य घटक स्वास्थ्य संवर्धक आहे. हे खाऊन स्वास्थ्य सुधारते. नैवेद्यासाठी हमखास याचा उपयोग प्राचीनकाळी होत होता मात्र कोलेस्टेरॉलच्या नावाखाली आपली प्राचीन आहार पद्धती चूकीची ठरू लागली व सोयाबीनची टरफले, नारळाची भूशी आणि शेंगदाणाचा चोथा अशा पदार्थांनी तयार झालेले हॉर्लीक्स, बोर्नव्हीटा, बूस्ट या डब्यांची मागणी वाढली. यास बहुतांशी जबाबदार आहे ते जाहिरात तंत्र आणि आपले अज्ञान.

आपल्या संस्कृतीत ऋतुंनुसार सणवारांची आखणी व त्यावेळी करावयाच्या पदार्थांची मेजवाणी ही शास्त्रशुद्धच आहे. जानेवारीत घरोघरी मकरसंक्रांतीला करतात ते तीळगूळ, पूरणपोळीसह तूप, नागपंचमीला लाह्या, गोकुळाष्टमीला शेवग्याच्या पाल्याची भाजी, कोजागिरीला चंद्रप्रतीबिंबीत झालेले, आटीव दूध, गुढीला श्रीखंड, नारळीपौर्णिमेला नारळाचे पदार्थ इ. एक नव्हे अनेक सणांच्या निमित्त्याने ऋतुनुसार आरोग्यासाठी आवश्यक पदार्थांचा समावेश आहारात करण्यात आला होता पण त्यास सुशिक्षित लोक अंधश्रद्धा, परंपरा नावाने दूर ठेऊ इच्छितात.

या सर्वांच निरीक्षण केल्यावर आपल्या प्राचीन साहित्याने आहाराची कोणती गुरूकिल्ली दीली आहे ही शोधण्याची इच्छा झाली व त्याचीच परिणती म्हणून कविकुलगुरू कालिदास संस्कृत विश्वविद्यालयाद्वारे प्राप्त आर्थिक अनुदानातून ''प्राचीन आहारशास्त्राची आधुनिककाळात उपयोगिता'' या विषयावर आधारित लघुसंशोधन प्रकल्प पूर्ण केला व हाच शोधप्रकल्प पुस्तकरूपाने प्रकाशित करण्यासाठीही विश्वविद्यालयाने संमती दिली व सहकार्य केले, त्यासाठी विश्वविद्यालयाच्या प्रशासनाची मी आभारी आहे.

प्रस्तुत पुस्तकात प्राचीन आहार शास्त्राचा विचार करण्यात आला असून विस्तृत अशा प्राचीन साहित्यांचा आढावा घेणे अशक्य होते. त्यामुळे विशेष रूपाने योगविषयक ग्रंथ आणि आयुर्वेदीक काही विशिष्ट ग्रंथांच्या आधारेच विवेचन करण्यात आले आहे. ही या पुस्तकाची मर्यादा आहे तर प्राचीन आहार पद्धतीचा आधुनिक काळात समन्वय साधून आधुनिक काळातील शारीरिक, मानसिक, समस्यांच्या निराकरणात त्याची भूमिका विशद करणे व उपयुक्तता स्पष्ट करणे ही या पुस्तकाची व्याप्ती आहे.

आधुनिक आहारशास्त्रावर बऱ्याच वेगवेगळ्या दृष्टीकोनातून संशोधन झाले आहे. मात्र प्राचीन आहारशास्त्रावर संशोधन झाल्याचे विशेषरूपाने आढळले नाही.

अ) 'Ayurved with special reference to swasthavritta' या विषयावर भालचंद्र श्रीपाद केसकर यांनी सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ येथून संशोधन कार्य केले आहे मात्र यात केवळ आयुर्वेदात वर्णित आहारपद्धतीचे संक्षिप्त वर्णन आले आहे.

ब) "Comparative effect of specific exercises, yogic practices and diet on diabetes mellitels" या विषयावर गोपा चक्रवर्ती यांनी जोधपूर विद्यापीठातून संशोधन कार्य केले आहे. मात्र यात केवळ मधुमेहा संबंधी यौगिक आहाराचा विचार मांडण्यात आला आहे.

क) "योगदर्शनेस्वस्थविज्ञानम् –समीक्षणात्मकम् अध्ययनम्" असे आसाम विद्यापीठात धरणी धुंगल यांनी संशोधन कार्य केले आहे. परंतु यात आहारविषयक अत्यल्प खुलासा केला आहे.

नागपूरातील प्रसिद्ध आहारतज्ञ डॉ. जयश्री पेंढारकर यांची आहारशास्त्रावर बरीच पुस्तके प्रकाशित आहे. मात्र ती आधुनिक योग्य आहारपद्धतीचे वर्णन करणारी आहे. प्राचीन आहारशास्त्रावरही अध्ययन होणे गरजेचे आहे जे आजच्या या आधुनिक जीवनशैलीला वरदान ठरू शकेल, या विचाराने प्रस्तुत विषयाची निवड केली आहे.

प्राचीन आहाराची शास्त्रशुद्धता स्पष्ट करणे आणि आधुनिककाळात शरीरसंवर्धन, रोगप्रतिकार क्षमता वाढविण्यात व एकंदरीत संपूर्ण स्वास्थ्य टिकविण्यात या प्राचीन आहाराची भूमिका मांडणे हा या पुस्तकाचा उद्देश आहे.

प्रस्तुत पुस्तकाची मांडणी पाच प्रकरणांमध्ये केली आहे.

प्रथम प्रकरण हे योगविषयक ग्रंथानुसार आहार संकल्पना असे असून या प्रकरणात वैदिककालीन, उपनिषद, गीता, हठयोग, योगोपनिषद, पाकदर्पणम् आणि जैनसंप्रदाय इ. नुसार आहार संकल्पनेचे विवेचन करण्यात आले आहे.

द्वितीय प्रकरणात आयुर्वेदीय ग्रंथांनुसार आहार संकल्पना स्पष्ट करण्यात आली. तृतीय प्रकरणात योग व आयुर्वेद यात वर्णित पथ्यापथ्य विचारांचा आढावा घेण्यात आला. तर चतुर्थ प्रकरणात आधुनिक आहारपद्धतीचे व संकल्पनांचे वर्णन करून प्राचीन आहार पद्धतीचे वैशिष्ट्य स्पष्ट वर्णिले आहे व त्याची आधुनिककाळातील उपयोगिता स्पष्ट करण्यात आली आहे व पाचव्या प्रकरणात यांचा उपसंहार करण्यात आला आहे.

या संशोधनात प्राचीन ग्रंथांच्या आधारे आहारविषयक विचारांचे संकलन करून व त्यांचे आधुनिककाळाच्या पार्श्वभूमीवर विस्तृत विवेचन करण्यात आले आहे. त्यामुळे संकलनात्मक आणि विश्लेषणात्मक संशोधन पद्धतीचा उपयोग करण्यात आला आहे.

भारतीय प्राचीन संस्कृती ही सर्व विषयाची मार्गदर्शिका आहे. मनुष्याच्या जीवनातील अत्यंत महत्त्वपूर्ण असलेल्या आहारविषयक विचारांचा या प्राचीन परंपरेत जो विचार करण्यात आला होता तो आधुनिक काळातील यंत्रवत् होत चाललेल्या मानवाच्या जीवनाला पुनः संजीवन देऊ शकणारा आहे. त्यामुळे हे पुस्तक हा मनुष्याच्या दैनंदिन जीवनात उपयुक्त ठरू शकते असा विश्वास आहे.

प्राचीन संस्कृत ग्रंथानुसार आहार संकल्पना

प्रस्तावना –अन्न, वस्त्र, निवारा या मनुष्याच्या मूलभूत गरजा आहेत व त्यातही प्रथम गरज म्हणजे अन्न. वस्त्र, निवारा नसला तरी काही दीवस मनुष्य जीवन यापन करू शकेल परंतु अन्नाशिवाय जगणे अशक्य. म्हणूनच अन्नाचे पर्यायाने आहाराचे मानवजीवनात अनन्यसाधारण महत्त्व आहे.

आहार मनुष्य जीवनाला जीवदान देतो सोबतच त्यास स्वभाव, विहार, मानसिकस्वास्थ्य, शारीरिक संपन्नताही प्रदान करतो. अन्न खाणे पशु, पक्षी मानव यांमध्ये समान असले तरी कोणते अन्न व किती प्रमाणात खावे याचा सारासार विचार मनुष्य करू शकतो. त्यामुळे मनुष्याच्या आहाराचा विचार प्राचीन वैदीक ग्रंथांपासून आजच्या आधुनिक साहित्यापर्यंत होत असल्याचे दिसते. प्राचीन साहित्याचा आढावा घेतल्यास उपनिषदे, भगवद्गीता विशेषतः योगविषयक ग्रंथांमध्ये आहारविषयक कोणत्या संकल्पना होत्या, आहाराचे स्वरूप कशाप्रकारे वर्णिले होते याचे विवेचन प्रस्तुत प्रकरणात करण्याचा प्रयत्न केला आहे. हे विवेचन खालील ग्रंथाच्या आधारे करण्यात येईल

1.1 वैदिक कालानुसार आहार संकल्पना
1.2 उपनिषदांनुसार आहार संकल्पना
1.3 भगवद्गीतेनुसार आहार संकल्पना
1.4 हठयोगानुसार आहार संकल्पना
1.5 योगोपनिषदांनुसार आहार संकल्पना
1.6 पाकदर्पणम् ग्रंथानुसार आहार संकल्पना
1.7 जैनसंप्रदायानुसार आहार संकल्पना

1.1 वैदिक काळानुसार आहार संकल्पना–

प्राण्यांच्या उत्पत्तीपासून उदरभरण त्याच्यामागे अनिवार्य रूपाने लागले. प्राचीन काळापासून तो ज्या अन्नाचे ग्रहण करीत आला त्याचे तीन प्रकारांमध्ये विभाजन करता येते.

1) वनस्पतिज – कंदमुळे, फळे, पाने, भाज्या, तेल, गूळ इ.

2) प्राणिज – मांस, दूध, तूप, लोणी, वसा, मध इ.

3) भूगर्भज/जलज – लवण, मासे इ.

या पदार्थांपासून भोज्य, भक्ष्य, चोष्य, लेह्य व पेय असा पंचविध आहार तयार होतो.

सिंधु संस्कृतीच्या काळात लोक आहारात यव, गहू, तांदूळ, तीळ, वाटाणा इ. घटकांपासून खाद्य पदार्थ तयार करून खात असत व ते गाई पाळत असल्याने दूध व दुधापासून तयार होणारे खाद्य पदार्थांचे सेवन करीत असत.

ऋग्वेदाच्या काळात बल, ओज यांचे संवर्धन करणारा पदार्थ म्हणून क्षीरपाकोदन (दुधात शिजविलेला भात सर्वोत्तम मानला होता. भात शिजविण्याच्या विविध पद्धती होत्या. उदा.

क्षीरौदन, दध्योदन, मुद्‌गौदन, तिलौदन, पंचौदन अशी नावे वैदिक वाङ्‌मयात आढळतात. अपूप, पुरोडाश यांचा समावेश त्यांच्या आहारात असे. सातू, तांदूळ व तीळ यांना भाजून त्यापासून तयार होणारा परिवाप, वाजिन यांचीही नावे वाङ्‌मयात आढळतात. याशिवाय भाज्या, निरनिराळ्या पशुंचे मांस ते खात व पदार्थ चविष्ट बनविण्यासाठी त्यात मीठ घालण्याची परंपरा होती. तांदूळ, गहू, यव ही धान्ये आहारात महत्त्वाची होती त्याचबरोबर मूग, हरभरा, कुळीथ व उडीद यांचाही वापर होत होता. त्यापासून भक्ष्य म्हणजे वडे किंवा पोळी यासारखे पदार्थ, भोज्य म्हणजे भातासारखे चावून खावे लागणारे पदार्थ, चोष्य – उसासारखे चोखून खाण्यासारखे पदार्थ, लेह्य – मधासारखे चाटून खायचे पदार्थ आणि पेय म्हणजे प्राशन करावे लागणारे पदार्थ समाविष्ट असे.

तांदूळापासून पायस, घारगे, लाडू इ. पदार्थ तयार करीत असत. रायती, सूप तसेच आटीव दूध हे पदार्थ मोठ्या प्रमाणात आहारात असतं. आहारात फळांचाही विपूल प्रमाणात उपयोग होत असे ऊस, केळी, खजूर, जांभूळ, डाळिंब, नारळ, फणस अशा अनेक फळांचा उल्लेख रामायणात आढळतो.

पाक करणाऱ्याला सूद किंवा सूपकार असे म्हणत. तो सामिष व निरामिष पदार्थ बनविण्यात कुशल असत. अनेक राजकुमारही पाकशास्त्रविशारद होते जसे लक्ष्मण, भीम, नल इ. भोजन बनविणाऱ्या, वाढणाऱ्यांच्या वेशभूषेचेही वर्णन प्राचीन ग्रंथांमध्ये आढळते.

पाणी, दूध, ताक, आसन, फळांचे रस, मध, मदिरा, सोम ही त्याकाळची मुख्य पेय होती. त्या काळातील आर्यसमाजाच्या दृष्टिने भोजन हे केवळ जिभेला तृप्त करण्याचे साधन नसून ते एक पवित्र कर्म होते. देवतांना नैवेद्य दाखवून मग अतिथी, मित्र व परिवार यांसह ते भोजन करीत असत.

1.2 उपनिषदांनुसार आहार संकल्पना –

ऋग्वेदानंतर आणि बुद्धपूर्वकाली प्रधान उपनिषदे निर्माण झाली. अगदी तेव्हापासून भारतातील वैचारिक आणि सामाजिक जीवनाच्या अनेक अंगांवर उपनिषदांचा परिणाम घडलेला आढळतो. वैदिक संस्कृत ही उपनिषदांची भाषा आहे. छांदोग्य बृहदारण्यक, ऐतरेय, तैत्तिरीय, प्रश्न केन कौषीतकी ही गद्यप्रधान तर ईश, कठ, मुंडक, मांडुक्य, श्वेताश्वतर ही पद्यप्रधान उपनिषदे आहेत. भारतीयांची ज्ञानमीमांसा, मूल्यमीमांसा, धर्म, कला साहित्य या सर्वांवर प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्षपणे उपनिषदांची छाप पडलेली दिसते. उपनिषदांना वेदान्त असे म्हणतात. वेदवाङ्‌मयाचे चार विभाग आहेत. संहिता, ब्राह्मण, आरण्यके, उपनिषदे. संहिता, ब्राह्मण आणि आरण्यक या तिन्हीमध्ये विश्वरचनेचे चिंतन करणारी, ब्रह्मस्वरूपाचे संकलन करणारी, आत्मसाक्षात्काराची साधना सांगणारी खोल विचार बीजे आहेत. तर या सर्वांचा विकास व अर्थविस्तार उपनिषदांमध्ये आढळतो म्हणून उपनिषदांना आम्नायमस्तक ही संज्ञा देण्यात आली आहे.

या उपनिषदांमध्ये प्रामुख्याने छांदोग्य आणि तैत्तिरीय उपनिषदांमध्ये आहाराचे विवेचन आढळते ते पुढीलप्रमाणे –

1.2.i छांदोग्य उपनिषदानुसार आहार संकल्पना –

सामवेदीय छान्दोग्य शाखेचे हे ब्राह्मणोपनिषद असून याचे आठ अध्याय आहेत. त्रत्त्वमसित्र या महावाक्याचे दृष्टान्तासह विस्तृत विवेचन या उपनिषदात केले आहे. शारीरमीमांसेत या उपनिषदाचे संदर्भ मोठ्या प्रमाणात आढळतात.

छान्दोग्य उपनिषदाच्या सहाव्या अध्यायात त्रिवृत्करणाच्या निमित्याने अन्न निर्मितीची प्रक्रिया वर्णन केली आहे. अर्थात् हे जगत् तेज म्हणजे उष्णता, उदक म्हणजे आर्दता आणि अन्न म्हणजे जडद्रव्य यापासून निर्माण झाले आहे. याला त्रिवृत्करण म्हणतात.[1] कालांतराने त्रिवृत्करणाऐवजी पंचीकरण रूढझाले.

या उपनिषदानुसार आपण ग्रहण केलेले अन्न तीन प्रकारांनी विभाजित होते. त्यातील स्थूल भागाची विष्ठा होते. मध्यम भागाचे मांस होते आणि सूक्ष्म भागाचे मन बनते यामध्ये "अन्नमय हि सो मनः" हा महत्त्वाचा मंत्र आहे. मन अन्नमय आहे याचा अर्थ असा की, आपण जे अन्न खातो त्याचा आपल्या विचारावर फार परिणाम होतो. म्हणून आत्मज्ञानाच्या साधकाने नेहमी सात्त्विक, शुद्ध आणि पवित्रच आहार ग्रहण करावा.

"अन्नमशितं त्रेधा विधीयते तस्य यः स्थविष्ठो
धातुस्तत्पुरीषं भवति यो मध्यमस्तन्मां सं योऽणिष्ठस्तन्मनः।
दध्नः सोम्य मथ्यमानस्य योऽणिमा स ऊर्ध्वः समुदीषति तत्सर्पिर्भवति।
एवमेव खलु सोम्यान्नस्याश्यमानस्य योऽणिमा स
ऊर्ध्वः समुदीषति तन्मनो भवति।।[2]

आरुणीने श्वेतकेतूला पंधरा दिवस काही न खाता हवे तितके पाणी पिण्यास सांगितले कारण प्राण हा उदकमय असून पाणी न पिणारा मनुष्य मृत्यु पावतो. श्वेतकेतु पंधरा दिवस उपवास करून आरुणीकडे आला असता त्यास तिन्ही वेदांचे अध्ययन करण्यास सांगितले पण त्यास ते करता येईना. त्यावर आरुणी श्वेतकेतूला म्हणाला, तुझ्या सोळा कलांपैकी तुझी एकच कला शिल्लक राहिल्याने तुला वेद समजत नाही. तू अन्न ग्रहण कर तुला आपोआप वेद समजतील व त्यानंतर श्वेतकेतुने भोजन केले व आरुणिने विचारलेल्या सर्व प्रश्नांचे यथायोग्य उत्तर दिले. या द्वारेही मन अन्नमय आहे हे या उपनिषदात स्पष्ट करून दाखविले आहे.

"आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः"[3]

या उपनिषदाच्या सातव्या अध्यायाच्या सव्वीसाव्या खंडात शुद्ध आहाराने अंतःकरण शुद्ध होते. असा उल्लेख आला आहे. अंतःकरण शुद्धी झाल्याने स्मृती स्थिर बनते. स्मृतीचे स्थिरत्व सर्व ग्रंथींचा नाश करते. अशारीतिने ज्ञानवैराग्यरूपी क्षाराने अंतःकरणाचे रागद्वेषादि डाग नष्ट होतात.

आपले मन देहाला चिकटलेले असल्याने आणि देह अन्नावर जगत असल्याने आपण जे अन्न खातो त्याचा आपल्या मनावर फार परिणाम होतो. भगवंताचे अनुसंधान म्हणजे त्याची आठवण मनामध्ये टिकविण्यासाठी मन सूक्ष्म बनणे आवश्यक आहे. म्हणून सात्त्विक आहाराचे महत्त्व आहे. साधकाने सात्विक आहारच ग्रहण करावा असा उपदेश या उपनिषदात आढळतो.

1.2.ii तैत्तिरीय उपनिषदानुसार आहार संकल्पना –

तैत्तिरीय उपनिषद् कृष्ण यजुर्वेदाच्या तैत्तिरीय शाखेचे उपनिषद् आहे. याचे तीन भाग असून प्रत्येक भागास वल्ली असे नाव देण्यात आले आहे. प्रथम शिक्षावल्ली, दुसरी ब्रह्मानंदवल्ली आणि तिसरी भृगुवल्ली. साधकाने क्षूद्र आनंदांना मागे टाकून आत्मानंदाची प्राप्ती कशी करून घ्यावी याचे विवेचन या उपनिषदात अत्यंत सुंदररीतीने केले आहे.

या उपनिषदाच्या ब्रह्मानंदवल्लीत अन्नाचे महत्त्व वर्णिले आहे.

"अन्नात् वै प्रजाः प्रजायन्ते। याः काश्च पृथिवींश्रिताः।
अथो अन्नेनैव जीवन्ति। अथैनदपियन्त्यन्ततः।।
अन्नं हि भूतानां ज्यष्ठम्। तस्मात् सर्वौषधमुच्यते।
सर्वं वै तेऽन्नमाप्नुवन्ति। येऽन्नं ब्रह्मोपासते।
अन्नं हि भूतानां ज्यष्ठम्। तस्मात् सर्वौषधमुच्यते।
अन्नाद् भवन्ति भूतानि । जातान्यन्नेन वर्धन्ते।
अद्यतेऽति च भूतानि। तस्मादन्नं तदुच्यते इति।।
तस्माद्वा एतस्मादन्नरसमयात् ।।[4]

पृथ्वीचा आश्रय करणारे सर्व प्राणी अन्नापासून उत्पन्न होतात, अन्नाने जगतात आणि शेवटी अन्नातच लय पावतात. सर्व प्राण्यांच्या अगोदर अन्न उत्पन्न झाले. म्हणून ते सर्वांचे औषध आहे असे म्हणतात. जे लोक अन्न दृष्टीने ब्रह्माची उपासना करतात अर्थात् ऋअन्न हे पूर्णब्रह्मत्र अशी उपासना करतात त्यांना अन्नाचे विविध प्रकार वश होतात. अन्नापासून प्राणी जन्म पावतात. जन्म झाल्यावर अन्नाद्वारेच ते वाढतात. ते प्राण्यांकडून भक्षण केले जाते आणि प्राण्यांना ते भक्षण करते म्हणून त्यास अन्न असे म्हणतात.

या उपनिषदात् पंचकोशांचेही सविस्तर वर्णन आढळते.

1) आनंदमय कोश

2) विज्ञानमय कोश

3) मनोमय कोश

4) प्राणमय कोश

5) अन्नमय कोश

पंचमहाभूतात्मक स्थूलशरीर म्हणजे अन्नमयकोश होय. हे अन्नमयशरीर अन्नापासून उत्पन्न झालेल्या रज व वीर्यापासून उत्पन्न होते. उत्पन्न झालेल्या या स्थूलशरीराचे पोषण व विकास अन्नावरच अवलंबून आहे.

अन्नाची निंदा कधी करू नये ते व्रत आहे. प्राण हे अन्न व शरीर हे अन्नाचा उपभोग घेणारे आहे. प्राणावर शरीर अवलंबून आहे असे या उपनिषदात वर्णिले आहे.

"अन्नं न निन्द्यात्। तदव्रतम्। प्राणो वा अन्नम्।
शरीरमन्नादम्। प्राणे शरीरं प्रतिष्ठितम्। शरीरे
प्राणः प्रतिष्ठितः। तदेतत् अन्नमन्ने प्रतिष्ठितम्।।[5]

अन्नाला त्याज्य मानू नये अर्थात् नाही म्हणू नये. हे व्रत आहे. पाणी हेच अन्न. तेज हे अन्नाद आहे. पाण्यावर तेज अवलंबून आहे. तेज पाण्याचा आधार आहे.

"अन्नं न परिचक्षीत। तद्व्रतम्। आपो वा अन्नम्।
ज्योतिरन्नादम्। अप्सु ज्योतिः प्रतिष्ठितम्।
ज्योतिष्यापः प्रतिष्ठिताः। तदेतदन्नमन्ने प्रतिष्ठितम्।[6]

अन्न पुष्कळ संपादित करावे. पृथिवी अन्न असून आकाश अन्नाद आहे. पृथिवीवर आकाश अवलंबून असून आकाश पृथिवीचा आधार आहे. दोहोंचा परस्परांस आधार आहे.

"अन्नं बहु कुर्वीत। तद्व्रतम्। पृथिवी वा अन्नम्। आकाशोऽन्नादः।
पृथिव्यामाकाशः प्रतिष्ठितः। आकाशे पृथिवी प्रतिष्ठिता।
तदेतदन्नमन्ने प्रतिष्ठितम्।[7]

संपादीत केलेले अन्न हे केवळ आपल्यासाठी नसून आपल्याकडे आश्रयाला आलेल्या मनुष्यांसाठी असते. हे अन्न आश्रयार्थीला चांगल्या बुद्धीने दिल्यास ते योग्य फळ प्रदान करते. मध्यम बुद्धीने दिल्यास मध्यम फळ तर हीन बुद्धीने दिल्यास हीन फल प्रदान करते.

एतद्वै मुखतोऽन्नंराद्धम्। मुखतोऽस्मा अन्नंराध्यते।
एतद्वै मध्यतोऽन्नंराध्यम्। मध्यतोऽस्मा अन्नंराध्यते।
एतद्वा अन्ततोऽन्नंराध्यम्। अन्ततोऽस्मा अन्नंराध्यते।
य एवं वेद।[8]

"अन्न हे पूर्णब्रह्म, उदरभरण नोहे जाणिजे यज्ञकर्म" ही आपली भारतीय संस्कृती. त्यामुळे अन्नाची निंदा करू नये, अन्नाला त्याज्य मानू नये, या शिकवणी लहानपणापासूनच घराघरातून दिल्या जातात. उपनिषदांनीही या माध्यमातून अन्नमहात्म्य वर्णिले आहे. तसेच दुसऱ्यांनाही अन्नदान करतांना सात्विक बुद्धिने करावे असाही उपदेश येथे केला आहे.

ज्या घरामध्ये, मंदिरामध्ये किंवा संस्थेमध्ये प्रेमाने व निःस्वार्थीपणाने अन्नदान चालू असते त्याच्या मागे कोणतीतरी अध्यात्मिक प्रेरणा उपस्थित असते.

भोजन करते वेळी अन्नाला कधीही नाव ठेऊ नये. आपल्याला न आवडणारा पदार्थ अधिक मागू नये किंवा घेऊ नये पण त्याच्यात दोष पाहू नये. तसेच अन्नाला नाही म्हणू नये याचा अर्थ तारतम्याने घ्यावा. आपल्या प्रकृतीला बाधक असेल ते किंवा धर्माला धरून नसेल ते खाण्याचा कोणी आग्रह केल्यास त्यांना निश्चयाने नकार द्यावा. परंतु एखाद्याने खऱ्या प्रेमाने खायला पुढे केले तर त्यातून आपल्याला योग्य वाटेल तेवढ्याचा स्वीकार जरूर करावा. आपण जे खाणार आहोत ते मनाने देवाला अर्पण करून खाण्याचा अभ्यास करावा असे हे उपनिषद सांगते.

"अहमन्नं अन्नं अदन्तमा3अद्मि।"

1.3 भगवद्गीतेनुसार आहार संकल्पना –

भगवद्गीतेला गीतोपनिषदही म्हटले जाते. गीता ही वैदिक ज्ञानाचे सार आहे. प्राचीन काळासाठीच नव्हे तर आजच्या या युगालाही अध्यात्मिक, व्यावहारिक, नैतिक, सामाजिक इ. सर्व आघाडींवर पथदर्शक अशी ही भगवद्गीता आहे. प्रत्यक्ष भगवंताच्या मुखातून प्रसृत झालेली गीता मानवजीवनाला सर्व परिस्थितीतून योग्य मार्ग दाखविणारी व इप्सित ध्येयापर्यंत पोहचविणारी असून आजही ती तेवढीच लोकप्रिय आहे. गीतेच्या तिसऱ्या अध्यायात भगवंत म्हणतात –

"अन्नाद्भवन्ति भूतानि पर्जन्यादन्नसम्भवः।
यज्ञाद्भवति पर्जन्यो यज्ञः कर्मसमुद्भवः।।[9]

सर्व प्राणीमात्र अन्नधान्यावर जगतात, हे अन्नधान्य पावसापासून उत्पन्न होते. पाऊस यज्ञापासून व यज्ञ विहित कर्मापासून उत्पन्न होतो. प्राणिमात्रांच्या निर्मितीस, विकासास अन्न हे महत्त्वाचे कारण आहे. स्वस्थ सुदृढ माता–पित्यांचे अपत्य स्वस्थ रूपाने जन्मास येते व वाढते, उलट कुपोषित मात–पित्याचे अपत्य कुपोषितच राहते व जीवनाला मुकते, त्यामुळे अन्न हे प्राणिमात्रांच्या निर्मितीस कारणीभूत असल्याचे गीता वर्णिते.

ग्रहण करावयाचे हे अन्न तीन प्रकारचे आहे.

"आहारस्त्वपि सर्वस्य त्रिविधो भवति प्रियः।
यज्ञस्तपस्तथा दानं तेषां भेदमिमं श्रुणु।।[10]

आहार हा प्रकृतीच्या तीन गुणांनुसार तीन प्रकारचा असतो, सात्विक, राजसिक आणि तामसिक.

अ) सात्विक आहार –

"आयु सत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः।
रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृदया आहाराः सात्विकप्रिया।[11]

सत्त्वगुणी मनुष्यांना प्रिय असणारा आहार, त्यांचे आयुष्य वृद्धिंगत करतो, जीवनशुद्धी करतो आणि बल, आरोग्य, सुख आणि संतोष प्रदान करतो. असा आहार, रसयुक्त, स्निग्ध, पौष्टिक आणि

हृदयाला संतुष्ट करणारा असतो. जो आहार बुद्धीला, मनाला आणि इन्द्रियांना प्रसन्नता प्रदान करतो तो आहार सात्त्विक आहार होय. रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा, शुक्र या सप्त धातूंचे वर्धन करणारा बलवर्धक असा आहार सात्त्विक आहार होय. सात्त्विक आहार प्रतिकारशक्ती वाढवितो व झालेले रोग नष्ट करण्यासाठी औषधरूपी कार्य करतो व आरोग्याचे वर्धन करतो तसेच शरीरास निरोगी ठेऊन मन प्रसन्न ठेवतो. असा रसयुक्त, ताजा, स्निग्ध अर्थात् पंचगव्ययुक्त व मनाला प्रिय व प्रसन्न वाटणारा आहार सात्त्विक आहार होय.

ब) राजसिक आहार –

"कट्वम्ललवणात्युष्णतीक्ष्णरूक्षविदाहिनः।
आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः।।[12]

अत्यंत कडू, आंबट, खारट, गरम, तिखट, शुष्क आणि दाहकारक आहार राजसिक प्रवृत्तीच्या लोकांना प्रिय असतो असा आहार दुःख, शोक आणि व्याधी निर्माण करण्यास कारणीभूत ठरतो. तिखट, कडू, आंबट या रसाने बहूल असा आहार राजसिक आहार होय. या आहाराचे वीर्य हे उष्ण, तीक्ष्ण असते. हा आहार आतड्यांच्या अंतःत्वचेचा व आमाशयाच्या अंतःत्वचेचा दाह उत्पन्न करतो. त्यामुळे आम्लपित्त, दाह, पोटात आग होणे, रक्ताचे विकार असे रोग लक्षणे उत्पन्न होतात. या आहारास राजसिक आहार म्हणतात.

क)तामसिक आहार –

"यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत्।
उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम्।।[13]

याम म्हणजे तीन तासांपेक्षा अधिक काळापूर्वी शिजविलेले, बेचव, नासलेले, दुर्गंधीयुक्त, उष्टे आणि अपवित्र पदार्थांनी युक्त असे अन्न तमोगुणी लोकांना प्रिय असते. पूर्णपणे व्यवस्थित न शिजलेले अन्न, रसरहित अन्न, ताजे नसलेले, फ्रिजमध्ये ठेवलेले, दुर्गंधीयुक्त असे अन्न तामसिक अन्न होय. उष्टे, अर्धवट खावून ठेवलेले अन्न, अस्वच्छतेत, अस्वच्छ भांड्यांमध्ये बनविलेले अन्न तामसिक होय. तामसिक प्रवृत्तिच्या लोकांना या प्रकारचा आहार आवडतो.

आयुष्यवृद्धी करणे, मनःशुद्धी करणे आणि बलोवृद्धी करणे हाच आहाराचा मुख्य उद्देश आहे. प्राचीन काळी महान ऋषींनी दुग्धपदार्थ, तांदूळ, गहू, फळफळावळे, भाजीपाला इत्यादी आरोग्यवर्धक आणि दीर्घायू देणाऱ्या अन्नाची निवड केली. असे अन्नपदार्थ सत्त्वगुणी मनुष्यांना अत्यंत प्रिय असतात. आठव्या श्लोकामध्ये उल्लेख केलेल्या स्निग्ध पदार्थांचा, हिंसा करून मिळविलेल्या जनावरांच्या चरबीशी काहीही संबंध नाही. या जनावरांची चरबीचे पौष्टीक घटक दुधाच्या रूपाने प्राप्त होते. दूध हे सर्व अन्नपदार्थांपैकी अत्यंत पौष्टिक आहे. दुध, लोणी, तूप इत्यादि दुग्धपदार्थांपासून स्निग्धता प्राप्त होते व त्यामुळे निरपराध प्राण्यांची हिंसा करण्याची आवश्यकता राहत नाही. दुधापासून चरबी प्राप्त करणे हीच प्राचीन पद्धती आहे.

कडू, अतिशय खारट, अत्युष्ण किंवा अतितिखट अशा राजसिक पदार्थांमुळे उदरातील जठररस कमी होतो व त्यामुळे पीडा व रोग निर्माण होतात. तमोगुणी आहार हा शिळा असतो. तीन तासांपूर्वी शिजविलेला कोणताही पदार्थ तामसिक असतो. (भगवंताला अर्पण केलेल्या अन्नाव्यतिरिक्त) तामसिक अन्न हे नासलेले व दुर्गंधीयुक्त असते. या अन्नाकडे तमोगुणी लोक आकर्षित होतात. पण सत्त्वगुणी लोकांना मात्र हे अन्न आकृष्ट करीत नाही. उष्टे भोजन तमोगुणी समजले जाते. मात्र, केवळ भगवंताला अर्पिलेले, आध्यात्मिक गुरूंनी ग्रहण केलेले भोजन ग्रहण करता येते.

सर्वोत्तम भोजन म्हणजे भगवत्प्रसाद होय. गीतेत भगवंत सांगतात की, ते भाजीपाला, धान्य आणि दुधापासून बनलेले पदार्थ भक्तिभावाने अर्पण केल्यास स्वीकारतात. "पत्रं पुष्पं फलं तोयम्" अर्थात् भक्ती आणि प्रेमयुक्त गोष्टींचा भगवंत स्वीकार करतात मात्र प्रसाद हा विशिष्ट पद्धतीने तयार केला पाहीजे. शास्त्रातील आदेशानुसार तयार केलेले व भगवंताला अर्पण केलेले कोणतेही अन्न जरी ते शिळे असले तरी ते ग्रहण करावे. कारण असा अन्नरूपी प्रसाद हा दिव्य असतो. म्हणून अन्नाला निर्जंतुक आणि खाण्यास योग्य आणि रूचकर बनविण्यासाठी ते भगवंताला अर्पण केले पाहीजे. हीच प्राचीन भारतीय शिकवणूक आहे.

1.4 हठयोगानुसार आहार संकल्पना –

योगाचा एक महत्त्वपूर्ण संप्रदाय म्हणजे हठयोग. आसन, प्राणायाम, मुद्रा आणि नादानुसंधान हे हठयोगाचे अंग आहेत. राजयोगाची प्राप्ती करणे हेच हठयोगाचे प्रयोजन आहे. त्यामुळे योग साधना करतांना साधकाने पाळावयाच्या यम–नियमांचेही वर्णन हठयोगात करण्यात आले आहे. हठयोगात यम दहा प्रकारचा सांगितला आहे.

अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं क्षमा धृतिः।
दयार्जव मिताहारः शौचं चैव यमा दशा।।[14]
या यमातील सर्वात महत्त्वाचे अंग म्हणजे मिताहार.
यमेष्विव मिताहार–अहिंसा नियमेष्विव।।[15]

आपण ग्रहण केलेल्या आहाराचा आपल्या संपूर्ण शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक क्रियांवर परिणाम होतो म्हणून योगसाधनेत आहाराचे विशेष महत्त्व आहे. योगसाधनेत अत्याहार आणि अल्पाहार दोन्हीही निषिद्ध मानले आहेत.

अत्याहारः प्रयासश्च प्रजल्पो नियमग्रहः।
जनसङ्गश्च लौल्यं च षड्भिर्योगो विनश्यति।।[16]

मिताहाराच्या आचरणाने व चित्ताच्या एकाग्रतेने योगसाधक निश्चित रूपात सिद्धी प्राप्त करतो असे हठयोगात वर्णिले आहे.

आत्मध्यायी मिताहारी यावद्द्वादशसंवत्सरम् ।
सदा सिद्धासनाभ्यासाद्योगी निष्पत्तिमाप्नुयात् ।।[17]

अशाप्रकारे साधनेत आहाराचे महत्त्व वर्णन करून मिताहाराचे स्वरूप वर्णन करतांना पुढील श्लोक दिला आहे.

सुस्निग्धमधुराहारश्चतुर्थांशविवर्जितः ।
भुज्यते शिवसम्प्रीत्यै मिताहारः स उच्यते ।।[18]

सुस्निग्ध, मधुररसयुक्त, असा आहार देवतेला समर्पित करून (नैवेद्य दाखवून) पोटाचा चवथा भाग रिक्त राहिल अशाप्रकारे ग्रहण करणे म्हणजे मिताहार होय.

मिताहार हा अल्पाहार नव्हे. आपल्या आमाशयाचे चार भाग केले तर त्यातील दोन भाग अन्न, एक भाग पाणी व एक भाग वायुसाठी रिक्त ठेवणे ही मिताहाराची संकल्पना आहे. वरील श्लोकात आहाराचे वर्णन तीन प्रकाराने केले आहे.

1) सुस्निग्ध आहार

2) मधुर आहार

3) चतुर्थांश विवर्जित आहार

अ) सुस्निग्ध आहार –

सुस्निग्ध म्हणजे तूप इत्यादिंनी युक्त आहार. गोघृत हे जठराग्नि प्रदीप्त करणारे आणि सप्तधातुंचे वर्धन करणारे आहे. गोघृताच्या सेवनाने प्रतिकारशक्ती वाढते आणि बुद्धी, धृती, स्मृती, ओज वर्धन होते. वात वर्धनाने होणारी शरीराची झीज थांबविण्यात तूप महत्वाचे कार्य करते व दीर्घायुष्य व मनस्थैर्यही प्राप्त करून देते. तूपाचे वीर्य शीत असल्याने शरीराचे तापमान समतोल ठेवण्यातही ते सहाय्यभूत होते. या सर्व गुणधर्मांमुळे यौगिक आहारात सुस्निग्ध म्हणजे गोघृत युक्त आहाराला अत्यंत महत्त्व आहे.

ब) मधुर आहार – मधुर रस पृथ्वी आणि जल तत्त्व या महाभूतांच्या प्रभावाने तयार होते. हा रस शरीराला आह्लाद आणि प्रसन्नता देतो. शरीराची झीज भरून काढण्यात सहाय्यभूत ठरतो. बालवयात शरीराची वृद्धी करणारा व वार्धक्यात वाताचे शमन करणारा मधुर रसासारखा दुसरा रस नाही.

साखर, गुळ, मध, किसमीस, अंजीर, खजूर, केळी, आंबे, बटाटे, रताळे, कंदमुळे, तांदूळ इ. सर्व घटकांत प्रचूर मात्रेत मधुररस असतो. आहारातील स्निग्ध आणि मधुर आहाराचे रूपांतर ग्लुकोजमध्ये होते व ते शरीराला पुरवले जाते व त्याची अतिरिक्त मात्रा लिव्हर (यकृतात) मध्ये संचित होते व ती आवश्यकतेप्रमाणे उपयोगात आणली जाते. जास्त भाग हा ग्लायकोजन च्या

रूपात साठविल्या जातो. आपल्या दैनंदिन शारीरिक सर्व क्रियांसाठी लागणारी ऊर्जा मधुर आहारातून घेतली जाते. मात्र याचे अधिक सेवनाने अग्निमांद्य निर्माण होऊ शकते.

क) चतुर्थांश विवर्जित– आपण अन्न ग्रहण करतांना ते पोटभरून, आकंठ असे करू नये कारण त्यामुळे पचनक्रिया यथायोग्य होऊ शकत नाही म्हणून यौगिक ग्रंथात मिताहाराचे वर्णन करतांना तो चतुर्थांशविवर्जित असावा असे सांगितले आहे. आपल्या आमाशयाचे चार भाग केल्यास दोन भाग अन्न व एक भाग पाणी ग्रहण करावे व एक भाग वायुसाठी रिक्त ठेवावा, असा चतुर्थांश विवर्जित याचा अर्थ होतो. अशाप्रकारे ग्रहण केलेल्या अन्नाचे यथायोग्य पचन होते. शरीरात जडत्व राहात नाही व आवश्यक तेवढा आहार मिळाल्याने शरीराचे पोषण ही योग्य प्रकारे होते. पाचक स्रावांचे स्रवण चांगले होते.

अशाप्रकारे हठयोगिक ग्रंथात मिताहाराचे वर्णन केले आहे. तसेच योगसाधकासाठी पथ्य व अपथ्य आहाराचेही मार्गदर्शन केले आहे.

कट्वम्लतीक्ष्णलवणोष्णहरीतशाक–
सौवीरतैलतिलसर्षपमद्यमत्स्यान् ।
आजादिमांसदधितक्रकुलत्थकोल–
पिण्याकहिङ्गुलशुनाद्यमपथ्यमाहुः ।।[19]

तिखट, आंबट, कडु, खारट, गरम, हिरव्या पालेभाज्या, आंबटभाज्या, तेल, मोहरी, मद्य, मासे, बकरीचे मांस, ताक, दही, कुलथी, बोर, तिळाची ढेप, हिंग लसूण हे सर्व पदार्थ योगसाधकासाठी अपथ्यकर आहे तसेच –

"भोजनमहितं विद्यात्पुनरस्योष्णीकृतं रूक्षम् ।
अतिलवणमम्लयुक्तं कदशनशाकोत्कटं वर्ज्यम् ।।[20]

शिजवलेले अन्न पुन्हा गरम करून ग्रहण करणे, कोरडे अन्न, अति खारट, अति आंबट अन्न, शिळे अन्न, पालेभाज्यांचे अतिप्रमाण हे सर्व घटक योगाहारात वर्जित आहेत. अन्नपदार्थांना वारंवार गरम केल्यास त्यातील पोषकतत्त्वांचा नाश होतो व जीवनसत्त्वेही नष्ट होतात. चवही बदलते. त्यामुळे पाचकस्रावांचे स्रवण योग्यप्रकारे होत नाही. अधिक आम्लरस उष्ण व तीक्ष्ण असल्याने धातूंचे बल कमी होते. पाचनसंस्थेच्या अंतःत्वचेचा दाह होतो. तर लवणरसामुळे सतत ओलसरपणा राहून घनता व स्थिरता कमी होते व धातु सहजस्थितीत राहत नाही.

गोधूमशालियवषाष्टिकशोभनान्नं
क्षीराज्यखण्डनवनीतसितामधुनि ।।

शुंठीपटोलकफलादिक पञ्चशाकम् ।

मुद्गादिदिव्यमुदकं च यमीन्द्रपथ्यम् ।।[21]

गहू, तांदूळ, जव, षष्ठीक (साळीचे तांदूळ) तूप, खांड, लोणी, खडीसाखर, मध, सुंठ, परवल,फळ इ. पाच प्रकारच्या पालेभाज्या(जीवन्ती बथुआ, चवळी, मेघनाद, पुर्ननवा) मुग व पावसाचे शुद्ध जल हे योगसाधकासाठी पथ्यकर आहेत.

उपयुक्त पथ्य – अपथ्यकर आहार घटकांचे सविस्तर विवेचन तृतीय प्रकरणात केले जाणार असल्याने येथे केवळ त्यांचा उल्लेखमात्र केला आहे.

पुष्टं सुमधुरं स्निग्धं गव्यं, धातुप्रपोषणम् ।
मनोभिलषितं योग्यं योगी भोजनमाचरेत् ।।[22]

अशाप्रकारे शरीराचे पोषण करणारा, मधुररस युक्त, सुस्निग्ध, गाईच्या दूधातून निर्माण होणाऱ्या पदार्थांचा समावेश असणारा, शरीरस्थ धातूंचे पोषण करणारा व आपल्या मनालाही रूचणारा असा हितकर आहार योगसाधकाने ग्रहण करावा. असा उपदेश हठयोगविषयक ग्रंथात आढळतो. घेरंडसंहिता इ. ग्रंथामध्ये आहाराचे स्वरूप याच प्रकाराने वर्णिले आहे.

शुद्धं सुमधुरं स्निग्धमुदरार्धविवर्जितम् ।
भुज्यते सुरसंप्रीत्या मिताहारमिमं विदुः ।।
अन्नेन पूरेयदर्धं तोयेन तृतीयकम् ।
उदरस्य चतुर्थांशं संरक्षेद्वायुचारणे ।।[23]

घेरंडसंहितेनुसार योगसाधकाने स्वच्छ, सुमधुर, स्निग्ध, रसपूर्ण द्रव्यांनी अर्धे पोट भरावे व अर्धे पोट रिक्त ठेवावे. अन्नाने अर्धा भाग, तिसरा भाग पाण्याने व चवथा भाग वायुसंचलानार्थ खाली ठेवावा, हाच युक्ताहार किंवा मिताहार होय.

1.5 योगोपनिषदांनुसार आहारसंकल्पना –

भारतीय संस्कृतीची मोठी देणं म्हणजे उपनिषद संपदा. या संपदेत अनेक प्राचीन उपनिषदे आहे. ती विविध विषयांवर प्रकाश टाकणारी आहे. याच संपदेतील योग विषयावर असलेल्या 20 उपनिषदांना वेगळे करून योगोपनिषद ही संज्ञा देण्यात आली आहे. या 20 योगोपनिषदांचे संकलन पं. महादेव शास्त्री यांनी अड्डयार लायब्ररी अन्ड रिसर्च सेंटर येथून प्रकाशित केले आहे. या 20 उपनिषदांची नावे खालीलप्रमाणे आहे.

1) अद्वयतारकोपनिषद् 2) अमृतनादोपनिषद् 3) अमृतबिन्दूपनिषद्

4) क्षुरिकोपनिषद् 5) तेजोबिन्दूपनिषद् 6) त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद्

7) दर्शनोपनिषद् 8) ध्यानबिन्दूपनिषद् 9) नादबिन्दूपनिषद्

10) पाशुपतब्रह्मोपनिषद् 11) ब्रह्मविद्योपनिषद् 12) मण्डलब्राह्मणोपनिषद्

13) महावाक्योपनिषद् 14) योगकुण्डल्युपनिषद् 15) योगचूडामण्यूपनिषद्

16) योगतत्त्वोपनिषद् 17) योगशिखोपनिषद् 18) वराहोपनिषद्

19) शाण्डिल्योपनिषद् 20) हंसोपनिषद्

या 20 उपनिषदांपैकी योगतत्त्वोपनिषद्, अमृतनादोपनिषद् आणि शाण्डिल्योपनिषद् या उपनिषदांमध्ये काही ठीकाणी आहारविषयक उल्लेख आढळतो. योगसाधकासाठी साधनेदरम्यान शारीरिक व मानसिक स्थैर्य कायम राहावे यासाठी योग्य आहार कसा असावा याचे मार्गदर्शन या उपनिषदांमध्ये आढळते.

हठयोगाप्रमाणे योगतत्त्वोपनिषदातही यमांच्या दहा अंगांमध्ये प्रमुख अंग म्हणून मिताहाराला स्थान दिले आहे.

एतेषां लक्षणं ब्रह्मन् प्रत्येकं श्रुणु तत्त्वतः।
लघ्वाहारो यमेष्वेको मुख्यो भवति नेतरः।।[24]

मिताहार यमाचे सर्वोत्तम उपांग आहे असे वर्णन करून या मिताहारात कोणते घटक समाविष्ट असावे व कोणते वर्जित असावे याचेही मार्गदर्शन योगतत्त्वोपनिषदात केले आहे.

योगविघ्नकराहारं वर्जयेद्योगवित्तमः।
लवणं सर्षपं चाम्लमुष्णं रूक्षं च तीक्ष्णकम्।।
शाकजातं रामठादि वह्निस्त्रीपथिसेवनम्।
प्रातःस्नानोपवासादिकायक्लेशांश्च वर्जयेत्।।[25]

योगसाधनेत विघ्न उत्पन्न करणाऱ्या आहाराचा साधकाने त्याग करावा. लवण, मोहरी, आंबट, उष्ण, पालेभाज्यायुक्त, हिंग, तीक्ष्ण असा आहार साधकासाठी विघ्न निर्माण करणारा असल्याने वर्जित आहे. साधारणतः समाजात असा गैरसमज दिसतो की प्राचीन साहित्यात उपवासाला फार महत्त्व आहे. उपवास म्हणजे कठोर व्रत. उपवास हा अगदी अन्न पाण्याचा त्याग करून करावा असा अर्थ अनेक लोक करतांना दिसतात मात्र शास्त्रांमध्ये उपवास त्या अर्थी नाही उप् म्हणजे समीप, वस् धातुचा अर्थ वसणे. अर्थात् भगवंताच्या समीप राहणे म्हणजे उपवास. त्यामुळे शास्त्रात उपवास हा भगवंताच्या सान्निध्यात राहणे या अर्थी आहे. शरीराला कष्ट देणे, उपाशी राहणे हा अर्थ मुळीच नाही. योगतत्त्वोपनिषदात प्रातःकाली स्नान, उपवासाने शरीराला कष्ट देणे योगसाधकासाठी पूर्णतः वर्ज्य मानले आहे.

शाण्डिल्य उपनिषदातही "मिताहारो नाम चतुर्थांशावशेषकसुस्निग्धमधुराहारः।"[26]असेच मिताहाराचे वर्णन आढळते. मात्र योगसाधकाने योगसाधनेच्या प्रारंभिक अवस्थेत ग्रहण करावयाच्या आहाराबाबत खालील निर्देश केला आहे.

अभ्यासकाले प्रथमं शस्तं क्षीराज्यभोजनम्।
ततोऽभ्यासे स्थिरीभूते न तावन्नियमग्रहः।।[27]

प्राथमिक अवस्थेत साधकाने दूध, तूप युक्त योग्य आहार घेणे गरजेचे आहे कारण प्राणायामाच्या अभ्यासामुळे जठराग्नि अत्यंत प्रदीप्त झाला असतो. त्यामुळे त्यास योग्य आहाराने शांत ठेवणे गरजेचे आहे. मात्र जसा जसा अभ्यास स्थिर व्हायला लागतो त्यावेळी मात्र विषय नियम पाळण्याची आवश्यकता नाही.

अभ्यासकाले प्रथमं शस्तं क्षीराज्यभोजनम्।
गोधूममुद्गशाल्यन्नं योगवृद्धिकरं विदुः।।[28]

साधकाने योगाभ्यासाच्या आरंभिक काळात मंगलदायक दूध, तूप युक्त भोजन ज्यात गहू, मूग या घटकांचा समावेश असेल असा आहार ग्रहण करावा. हा आहार योगवृद्धीकर आहे.

अमृतनादोपनिषदानुसार

भयंक्रोधमथालस्यम् अतिस्वप्नातिजागरम्।
अत्याहारमनाहारं नित्यं योगी विवर्जयेत।।[29]

भय, क्रोध, आळस, अतिस्वप्न, किंवा अतिजागरण, अत्याहार किंवा अनाहार योगसाधकाने वर्जित करावा. आहाराचे अतिप्रमाणात ग्रहण आणि मुळीच आहार न घेणे म्हणजे अनाहार हे दोन्हीही शास्त्रांमध्ये वर्जित आहे. शास्त्रांनी याचा मध्यमार्ग म्हणून मिताहार वर्णिला आहे.

योगकुण्डल्युपनिषदात ही हठयोगप्रदीपिकेत वर्णित मिताहारास संपूर्ण त्याच रूपात वर्णिले आहे.

सुस्निग्धमधुराहारश्चतुर्थांशावशेषकः।
भुज्यते शिवसंप्रीत्यै मिताहारः स उच्यते।।[30]

अर्थात् सुस्निग्ध, मधुररस युक्त आणि पोटाचा चवथा भाग रिक्त राहिल असा आहार देवतेला अर्पित करूनच ग्रहण करणे म्हणजे मिताहार होय.

उपर्युक्त सर्व योगोपनिषदात मिताहार संकल्पना जवळपास समान पद्धतीने वर्णिली आहे. या उपनिषदांनी जो आहार विचार मांडला आहे तो योगसाधकांच्या दृष्टिने आहे. पण पथ्य–अपथ्य आहाराचा विचार केल्यास तो सर्व लोकंसाठी उपयुक्त ठरू शकतो. त्याद्वारे सात्विक आहाराचा लाभ होऊन सात्विक वृत्ति समाजात उदयास येऊ शकते.

1.6 पाकदर्पणम् –

नलप्रणीत पाकदर्पणम् ग्रंथात दिनचर्या, रात्रिचर्या, ऋतुचर्या इ. अनेक विषयांचे विस्तृत वर्णन आढळते. पाक निर्माणान्तर्गत वेगवेगळया व्यंजनांना निर्माण करण्याची पद्धती या ग्रंथात विस्तृतरूपात वर्णिली आहे. हा ग्रंथ अकरा अध्यायात विभागला आहे. पाकनिरूपण नामक पहिल्या अध्यायात व्यंजनांचे भेद आणि निर्माण करण्याचा विधी विस्तृत रूपात वर्णिला आहे. द्वितीय प्रकरणात ऋतुवर्णन, तृतीय मध्ये भक्ष्य, भोज्यादि पदार्थांचे वर्णन, चतुर्थप्रकरणात पायस चे विभिन्न भेद,

पाचव्या प्रकरणात पेय पदार्थांचे वर्णन, सहाव्या प्रकरणात युष तयार करण्याचे प्रकार, सातव्या प्रकरणात घृतान्न, आठव्या प्रकरणात लेह्य पदार्थांची निर्मिती आणि उपयोगिता, नवव्या प्रकरणात ग्रीष्म ऋतुत जलाच्या शीतलीकरणाची प्रक्रिया, दहाव्या प्रकरणात प्रत्येक प्रकारचे पायस, दही, खीर, मठ्ठा इ. बनविण्याची पद्धत आणि शेवटच्या अकराव्या प्रकरणात मातीच्या भांड्यांमध्ये दूध भरून त्यांना विविध रूपात परिवर्तित करण्याचे उपाय वर्णिले आहे.

नल हा निषेध देशाचा राजा होता व त्यास देवतांच्या कृपेने पाकविद्या, जलविद्या, अग्निविद्या अश्वचालनविद्या आदिंचे वरदान प्राप्त होते. नलराजाच्या द्युतप्रेमामुळे त्यास राज्याधिकारापासून वंचित व्हावे लागले व पुढे त्याने स्वतःचे बाहूक नाव ठेऊन राजा ऋतुपर्ण याच्या नगरात पाकशास्त्रवेत्ता म्हणून कार्य केले. राजाने नलास पाककलेबद्दल विचारणा केल्यावर त्याने संपूर्ण पाकशास्त्राचे विवेचन या ग्रंथाच्या निमित्ताने केले आहे. पाचप्रकारच्या भोजनाचे वर्णन करतांना

भक्ष्यं भोज्यं तथा लेह्यञ्चोष्यं पेयं पयोगतम् ।

भेदं रसानां षण्णाञ्च शुद्धसंस्कारभेदतः ।।[31]

भक्ष्य, भोज्य, लेह्य, चोष्य आणि दुग्धगत पेय हे पदार्थ असून त्यावर केलेल्या विविध संस्कारामुळे या पदार्थांमध्ये षड्रसांची भेद निर्माण होतो.

सर्वेषां व्यञ्जनानाञ्च संस्कारं लवणादिभिः ।

एभिर्विना च तोयैश्च चित्रपाकं रसावहम् ।।[32]

या सर्व प्रकारच्या व्यंजनांचा संस्कार लवणादिक रसांद्वारे होतो आणि हे रस उपलब्ध नसतांना केवळ पाण्याद्वारेही यांचा पाक करणे शक्य आहे. रसपाक हा अपचन इ. दोषांमुळे उत्पन्न होणाऱ्या ज्वर, हृदयरोग, श्वास, खोकला, उदरशूळ इ. रोगसमूहाला नष्ट करणारा आहे.

या ग्रंथात विशेषरूपाने विविध वनस्पती उदा. करंजपत्र, मंदारपत्र, कमलपत्र, कडुलिंबपत्र, वटवृक्षपत्र, धतुरापत्र इ. अनेक पानांची भाजी तयार करण्याची पद्धती, लोणी, तूप इ. तयार करण्याची शास्त्रोक्त पद्धत वर्णिली आहे. तसेच विविध प्रकारच्या मांसाहाराचेही विस्तृत वर्णन केले आहे.

1.7 जैनसंप्रदायानुसार आहार संकल्पना –

जैनतत्त्वज्ञानाचा प्राण म्हणजे अहिंसातत्त्व. अहिंसाप्रधान जैनधर्मानुसार आपला आध्यात्मिक विकास, नैतिक आचरण हे सात्त्विक प्रवृत्तिवर आधारित असते. आपल्या या सात्त्विक प्रवृत्ती सात्त्विक आहारावर आधारित आहे. त्यामुळे शाकाहार हा सर्वोत्तम आहार असून शरीराचे संपूर्ण स्वास्थ्य टिकविण्यात शाकाहार पूर्ण समर्थ आहे यावर जैनसंप्रदायाचा पूर्ण विश्वास आहे.

सूत्रकृतांग आणि स्थानांग इ. अनेक जैन सूत्रांमध्ये आहाराच्या भेद–उपभेदांचे विस्तृत वर्णन आढळते. द्रव्य आहारान्तर्गत सचित्त, अचित्त आणि मिश्र आहाराचे वर्णन केले आहे. भाव आहारान्तर्गत ओज आहार, लोम आहार आणि प्रक्षिप्त आहार यांचा समावेश होतो. लोम आहार म्हणजे जो त्वचा

किंवा रोमाद्वारे ग्रहण केला जातो. ओज आहार म्हणजे जो जन्माचा प्रारंभावस्थेत ग्रहण केल्या जातो, प्रक्षिप्त आहार म्हणजे जो शरीरात इंजेक्शन द्वारे प्रक्षिप्त केल्या जातो.

स्थानांग सूत्रात नारक, तिर्यंच, मनुष्य आणि देवतांच्या आहाराविषयी विस्तृत विवेचन करण्यात आले आहे. जैनसंप्रदायानुसार शाकाहार सात्त्विक आहार आहे. त्यामुळे तो सहज अहिंसा, भ्रातृत्व, विश्वास मैत्री इत्यादि मानवीय गुणांना विकसित करतो.[33] शाकाहार म्हणजे केवळ मांसाहाराचा निषेध नसून मद्यादि सर्व अहितकर पदार्थांचाही निषेध होय. मांसाहाराचा निषेध करतांना जैनसाहित्यात पुढील वर्णन आढळते.

पाऐ ने हने न घातयेय, न चानुमन्या हनंत परेसं।
सव्वेसु भूतेसु निधाय दंड, ये थावरा ये च तसंति लोके।।[34]

अर्थात् त्रस, स्थावर जीवांना मारणे, मारविणे किंवा मारणाऱ्याचे अनुमोदन करणे सर्वप्रकारे अयोग्य आहे. अर्थात् हिंसेविषयी कृतकारित आणि अनुमोदित सर्व प्रकारे केलेली क्रिया ही हिंसाच होय.

"अपरिमितैर्ग्यहामते कारणौर्मांसं सर्वंभक्ष्यम् सर्वभूतात्म भूतानुयागन्तुमेनका सर्वं जन्तु प्राणिभूतसंभूतंभूनमासं कथामिव भक्ष्यं।।[35]

दयावान मनुष्याने मांसाहार ग्रहण करू नये हे सिद्ध करणारी अनेक कारणे आहेत, मात्र जो सर्व जीवजंतूंत समान भावना ठेवतो तो कसा बरा प्राणी हत्येतून मिळालेले मांस भक्षण करू शकेल.

"न विना प्राणिविघातान्मांसस्योत्पत्तिरिष्यते यस्मात्।
मांसं भजतस्तस्मात् प्रसरत्यनिवारिता हिंसा।।65।।

यद्यपि किल भवति मांसं स्वयमेव मृतस्य महिष वृषभादेः
तत्रादि भवति हिंसा तदाश्रितनिगोतनिर्मथनात्।।66।।

आमास्वापि पक्वास्वपि विपच्मानासु मांसपेशीषु।
सातत्येनोत्पादस्तज्जातीनां निगोतानाम्।।।67।।

आमां वा पक्वां वा खादति यः स्पृशति व पिशितपेशीम्
स निहन्ति सततनिचितं पिण्डं बहुजविकोटीनाम्।।68।।

प्राण्यांना मारल्याशिवाय मांस मिळत नाही. म्हणून मांसभक्षी मनुष्याद्वारा हिंसा अनिवार्य रूपात घडते व त्यामुळे तो केवळ एकाच जीवाची हिंसा करीत नसून त्या जीवाद्वारे निर्माण होणाऱ्या अनेक जीवांच्या समूहाची तो अप्रत्यक्षरूपाने हिंसा करतो.

जैनपरिभाषेनुसार त्रस जीवांच्या शरीरांशांला मांस म्हणतात. द्वीन्द्रियांपासून पचेन्द्रियांपर्यन्त सर्व जीव त्रस होय व यांच्या मांस भक्षणाने त्यांची हिंसा व त्याद्वारे निर्मित अनंत जीवजंतूची हिंसा होते व हा मांसाहार, भक्षण करणाऱ्यातही अनेक रोग निर्माण करण्यास कारणीभूत ठरतो.

आधुनिक काळात शक्तीप्राप्तीसाठी मांसाहार करणे आवश्यक आहे, शाकाहारातून शक्ती मिळवणे अशक्य आहे असा विचार प्रवाह आढळतो, त्यास उत्तर देतांना जैन संप्रदाय म्हणतो की – मांसाहारी मनुष्य हा शाकाहारी प्राण्यांचेच मांस भक्षण करतो उदा. कोंबडी, बकरी इ. मांसाहारी प्राण्यांचे उदा. वाघ इत्यादिंचे मांस तो खात नाही. त्यामुळे ज्या प्राण्यांचे मांस खाल्याने शक्ती मिळते, असे वाटते त्या प्राण्यांनी आपले शरीर शाकाहार भक्षण करूनच पुष्ट केले आहे. त्यामुळे शाकाहाराने शक्ती मिळत नाही असा विचार चूकीचा आहे.

तसेच शाकाहारी पशू अत्यंत शक्तिशाली आहेत. उदा. हत्ती. हत्तीचे बळ हिंस्त्र पशूंपेक्षा निश्चित वरचढ आहे. शाकाहारी घोडा शक्तीचे प्रतीक आहे म्हणून यंत्रांची क्षमता आजही अश्वशक्ती (हॉर्सपॉवर) नेच मापल्या जाते.

शाकाहारी पशु समुहात राहतो. मात्र मांसाहारी पशू समूहात राहत नाही. मनुष्य हा सामाजिक प्राणी आहे आणि समूहात राहतो. त्याने आपली जीवनशक्ती शुद्ध सात्त्विक ठेवल्यास तो स्वतःचे, पर्यायाने कुटुंबाचे, समाजाचे व देशाचे रक्षण करू शकतो. हिंसायुक्त मानवास हे शक्य नाही.

गहू, तांदूळ, चणा इ. धान्य, डाळी, तेलबिया इ. आहारात उपयोग करण्याचा उपदेश जैनसंप्रदायात आहे. कारण हा पूर्ण अहिंसक आहार आहे. स्थावर जीवांपैकी वनस्पतीकायिक जीवशरीरांचा आहारात उपयोग होतो. धान्य, डाळी इ. त्यांच्या वनस्पती पूर्ण सुकल्यानंतरच त्यापासून परिपक्व होऊन खाण्यास तयार होतात त्यामुळे धान्य वृक्षांचे जीवितावस्थेत हनन करण्याचा प्रश्नच येत नाही म्हणून हे अहिंसक खाद्य आहे. उलट कंदमुळे, पालेभाज्या या वनस्पती जीवंत असतांना त्यांच्या मुळा नष्ट करून कंदमुळे खावी लागतात त्यात हिंसा होते म्हणून कंदमुळे ही जैन आहारात निषिद्ध आहेत.

जैनांचा संपूर्ण आहार– विहार हा अहिंसा तत्त्वाला समोर ठेवून मांडण्यात आला असल्याने जे अहिंसेने मिळवून भक्षण करता येते ते खाद्य व अप्रत्यक्ष हिंसेने का होईना पण हिंसा घडत असेल ते सर्व पदार्थ अखाद्य मानल्याचे आढळते.

या संपूर्ण प्रकरणात प्राचीन ग्रंथांमध्ये उदा. उपनिषद्, भगवद्गीता, योगोपनिषद्, हठयोग, जैन संप्रदाय, पाकदर्पणम् इ. ग्रंथांमध्ये आढळणारे आहारविषयक विचार मांडण्याचा प्रयत्न केला आहे. योगशास्त्रीय ग्रंथानी योगसाधनेच्या दृष्टीने आवश्यक अशा मिताहाराचे सविस्तर वर्णन केले आहे. पथ्यापथ्य विचार मात्र सर्वांसाठी उपयुक्त असा आहे. भगवद्गीतेत सात्त्विक, राजसिक आणि तामसिक आहाराचे वर्णन करून प्रत्येक व्यक्ती आपल्या प्रवृत्तीनुसार त्या त्या आहाराकडे आकृष्ट होतो असे वर्णिले आहे. उपनिषदांमध्ये जीवनात आहाराचे महत्त्व व स्थान वर्णिले आहे. जैन संप्रदायाने अहिंसातत्त्वाधारे शाकाहाराचा पुरस्कार केला आहे. येथे केवळ त्यांच्या विचारांचा आढावा घेण्यात आला असून त्यांची आधुनिक काळातील उपयुक्तता याचे क्रमशः पुढील प्रकारणांमध्ये विस्तृत रूपात वर्णन करण्यात येणार आहे. लघुशोधप्रकल्पाची पृष्ठ संख्या मर्यादित असल्याने सर्वच

ग्रंथातील आहारविचारांचे सविस्तर विश्लेषण करणे अशक्य आहे त्यामुळे नमुन्यादाखल काही ग्रंथातील विचार येथे उद्धृत करण्यात आले आहे.



आयुर्वेदानुसार आहार संकल्पना

योगविषयक आहार संकल्पनेनंतर आयुर्वेदीय आहार संकल्पनेचे विवेचन प्रस्तुत प्रकरणात करण्यात आले आहे. आयुर्वेदाला भारतीय संस्कृतीत अनन्यसाधारण महत्त्व आहे व आजही ते टिकून आहे. काश्यप संहितेनुसार –

"आयुजोर्वितमुच्यते विद् ज्ञाने धातुः विद् लाभे च,
आयुरनेन ज्ञातेन विद्यते ज्ञायते विन्दते लभते नरिष्यतीत्यायुर्वेद"

आयु चा अर्थ जीवन व त्यासह विद्–ज्ञानार्थक धातूपासून आयुर्वेद शब्द तयार झाला. अर्थात् ज्याद्वारे आयुचे ज्ञान होते/प्राप्ती होते त्यास आयुर्वेद म्हणतात. दीर्घ जीवन सांगणारे तसेच उपायांद्वारा त्याची प्राप्ती करून देणारे असे अविनाशी शास्त्र म्हणजे आयुर्वेद होय.

आचार्य चरकांनुसार –

"हिताहितं सुखं दुःखमायुतस्य हिताहितम्।
मानं च तच्च यत्रोक्तमायुर्वेदः स उच्यते।।[1]

जे शास्त्र आयुष्याविषयीचे हित–अहित, (पथ्य–अपथ्य), सुख–दुख, व त्यावरील उपाय, त्यांचे प्रमाण–अप्रमाण व आयुष्याचे स्वरूप सांगते ते शास्त्र म्हणजे आयुर्वेद होय.

आयुरस्मिन् विद्यतेऽनेनवा आयुर्विन्दतीत्यायुर्वेदः ।।[2]

जो आयुचे ज्ञान करून देतो तो आयुर्वेद होय.

सर्व प्राणिमात्रांची एकच इच्छा असते ती म्हणजे आपण सुखदायक निरोगी दीर्घायुष्य जगावे. आयुर्वेदाचे मुख्य प्रयोजन –

"स्वास्थस्य स्वास्थ्यरक्षणं आतुरस्य विकारप्रशमञ्च ।।[2अ]

त्यामुळे स्वास्थ्य टिकवून ठेवण्यासाठी आणि रोगांपासून मुक्त होण्यासाठी आयुर्वेद हमखास उपयुक्त साधन आहे व स्वास्थ्य व रोगमुक्तीचा विचार करणाऱ्या या शास्त्राने आहारविषयक अनेक सूक्ष्मबाबींचे विवेचन करून ठेवले आहे. आयुर्वेदाचार्यांनी मांडलेल्या आहारविषयक विचारांचा मागोवा चरकसंहिता, काश्यपसंहिता, सुश्रुतसंहिता, अष्टांगहृदय, द्रव्यगुणसंग्रह आदि ग्रंथांच्या आधारे घेण्याचा प्रयत्न येथे केला आहे.

आयुर्वेदानुसार स्वास्थ्य लक्षण –

"स्वस्थ" "स्वस्मिन् तिष्ठति इति स्वस्थः"असं अध्यात्मशास्त्रानुसार मानल्या जाते. आपले शरीर आणि मन संतुलित असेल तर आपण स्वस्थ आहोत अस शास्त्र सांगतं. म्हणून पर्यायाने आपले शारीरिक व मानसिक संतुलन म्हणजे स्वास्थ्य असं म्हणता येईल. म्हणजे या दोहोंच्या क्रियाव्यापारात कोणतेही वैषम्य नसणे, त्यांच्यात समत्व असणे म्हणजे स्वास्थ्य. शरीर हे दोष, धातू,

मल यांनी घटीत आहे. त्यांच्या क्रियेवर इंद्रियांची प्रसन्नता व त्यावर मनाची प्रसन्नता निर्भर आहे व या क्रमाने पर्यायाने आपण स्वतः प्रसन्न राहणार. अष्टांगहृदय ग्रंथानुसार स्वास्थ्याचे लक्षण पुढीलप्रमाणे सांगितले आहे.

"समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनः स्वस्थ इत्यभिधीयते।[2ब]

शरीरातील दोष, धातू, मल, अग्नी यांचे साम्य व त्यामुळे इंद्रिये, मन व आत्मा यांच्या ठिकाणी प्रसन्नता असणे म्हणजे स्वास्थ्य होय. या श्लोकातील प्रत्येक पदाचा सविस्तर अर्थ पुढीलप्रमाणे सांगता येईल.

अ) समदोष –समदोष याचा अर्थ शरीरातील वात–पित्त–कफ यांचे जे प्रमाण आहे ते निरंतर जसेच्या तसे राहायला हवे. मात्र प्रत्यक्षात दिवस, रात्र, भोजनाच्या सवयी, ऋतु, वय इ. कारणांनी वात–पित्त–कफाचे प्रमाण कमी–अधिक होत असते. वास्तविक हे वैषम्य असूनही या सतत कमी–अधिक होणाऱ्या प्रमाणामुळे आरोग्याला बाधा येत नाही. त्यामुळे या अवस्थेला "साम्य" असे म्हटल्या जाते. चक्रपाणिनुसार तत्वतः हे दोष–वैषम्य असले तरी ते उद्वेग, पीडा, व्यथा उत्पन्न होईल इतक्या मोठ्या प्रमाणावर नसते. हे वैषम्य विकार उत्पन्न करीत नसल्याने त्या त्या अवस्थांमधेही सुखच असते. म्हणून या नैसर्गिक अवस्थानुरूप होणाऱ्या दोष वैषम्याचा दोषसाम्य असाच व्यवहार करावा. शारीरिक क्रियाव्यापार हे दोषांच्या अधीन असल्याने "दोषसाम्यमरोगता" असे म्हटले जाते.

ब) समाग्नि –चेतन आणि अचेतन सृष्टीतला मूलभूत फरक म्हणजे चेतन पदार्थात असलेले अग्निचे अस्तित्व. या अग्नितत्त्वामुळे चेतन पदार्थातील शरीराचे रक्षण, पोषण, विकास होतो. "शान्तेऽग्नौ म्रियते" अग्निच शांत होणे म्हणजे मृत्यु होय.

"आयुर्वर्णो बलं स्वास्थ्यं उत्साहोपचयौ प्रभा।
ओजस्तेजोऽग्नयः प्राणाश्चोक्ता देहाग्निहेतुकाः।।

शान्तेऽग्नौम्रियते युक्त चिरंजीवत्यनामयः।
रोगी स्यात् विकृते, मूलं अग्निः तस्मात् निरुच्यते।।[3]

अग्नी योग्य प्रज्वलीत असेल, व त्याला पचविण्यासाठी समतोल आहार पूरविला गेला असेल तर त्याद्वारे शरीराला उत्तम घटकांचा पुरवठा होतो व पर्यायाने आयुष्य, शरीरवर्ण, बल, स्वास्थ्य, उत्साह, पुष्टी, प्रभा, ओज यांनी शरीर संपन्न राहते. शरीराची प्राणशक्तीसुद्धा अग्बिलावर अवलंबून असते. शरीरातील अग्निची सुस्थिती दीर्घायू प्रदान करते तर अग्निची विषमता, मंदता वा तीक्ष्णता विकृती निर्माण करते. वात, पित्त, कफ प्रकृतीमध्ये अनुक्रमे विषम, तीक्ष्ण आणि मंद अग्नि असतो. त्यामुळे या प्रकृतीच्या व्यक्ती साक्षात् विकृतीयुक्त जरी नसल्या तरी त्यांना अग्निची सतत दक्षता घ्यावी लागते. कारण त्यांच्या ठिकाणी अग्नितत्त्वात बिघाड होण्याची शक्यता जास्त असते.

"आहारमग्निः पचति दोषान् आहारवर्जितः।
धातूनक्षीणेषु दोषेषु जीवितं धातुसंशये।।[4]

नाभोजनेन कायाग्निर्दीप्यते नातिभोजनात्।
यथा निरिन्धनो वह्निरल्पोवाऽतीन्धनावृतः।।[5]

अग्निचे सामर्थ्य शरीरासाठी उपकारक आहे तसेच ते अपकारकही ठरू शकते म्हणून अग्नीचा योग्य प्रकारे उपयोग करून घेण्याचा उपदेश आयुर्वेदाने केला आहे. अग्नीला इंधन म्हणून जे जे मिळेल ते ते पचविणे त्याचा धर्म आहे. म्हणून शरीरातील दोषांची (मुख्यतः कफ, पित्ताची वृद्धी (विकृत वृद्धी किंवा प्रकोप) झाली असता आमोत्पत्ती झाल्यास लंघन करावे कारण आहाराभावी अग्नी दोषांचे पचन करतो व त्यामुळे दोषदृष्टी नसतांना अग्नीला आहाराचा पुरवठाच झाला नाही तर अग्नी शरीरोपकारक धातूंचे पचन करू लागतो व त्यामुळे धातुक्षय होत जाऊन मृत्यु ओढवतो. म्हणून अग्निशक्तीचा यथायोग्य विनियोग अत्यावश्यक आहे व हे आहारावर अवलंबून आहे. जास्त आहाराने व अल्प आहारानेही अग्निमध्ये विकृती उत्पन्न होते. अग्निमाद्य उत्पन्न होते. म्हणून आपण कोणत्या प्रकाराचा आहार ग्रहण करावा याला या शास्त्रात फार महत्त्व आहे.

क) समधातुः –आहाराद्वारेच धातूंचे पोषण करणारे पोषकांश योग्य प्रमाणात शरीरास प्राप्त होते. कमी झालेले धातू हे धातुवृद्धिकर रसायनकल्पांच्या उपयोगाने भरून काढता येतात. आहाराद्वारे धातुपोषकांश सेवन करून धातुसाम्य टिकविता येते. धातुसाम्य राहिल्यास ओजवृद्धि होते व पर्यायाने व्यक्ती स्वस्थ राहते.

ड) सममल –पुरीष, मूत्र, स्वेद हे तीन प्रधान मल होय आणि इंद्रियांच्या ठिकाणी निर्माण होणारे जसे नाक, कान, डोळे, तोंड इत्यांदिमधील ख–मल यांचे प्रमाणही समस्थितीत असणे आरोग्यासाठी अत्यावश्यक आहे. निसर्गोपचारानुसार मल हेच सर्व व्याधिंचे कारण आहे.

इ) प्रसन्नात्मेन्द्रियमनः –दोष–धातु–मल यांच्या क्रियांमधील साम्यावस्था हीच शारीरिक व्यापाराला समस्थितीत ठेवण्यास कारणीभूत आहे मात्र एवढ्यानेच व्यक्ती स्वस्थ राहत नाही. त्याच्या जोडीला आत्मा, मन आणि इन्द्रियांची प्रसन्नताही तेवढीच महत्त्वपूर्ण आहे.

आहाररसापासून कोणकोणत्या गोष्टींची उत्पत्ती होते या यादीमध्ये चरकाचार्यांनी दोषधातू इत्यादिंसमवेत "इन्द्रियद्रव्याणि" असा उल्लेख केला आहे. इंद्रियांचे सौष्ठव, कार्यक्षमता राहण्यासाठी इंद्रियद्रव्यांची झीज आहारामधून मिळणाऱ्या द्रव्यांनी भरून काढावी.

मनाची प्रसन्नता नसण्याला वा ढळण्याला एक तर दोष–धातू–मल किंवा इंद्रिये यांच्या कार्यातील वैषम्य किंवा मनाच्या रजतम–दोषांमुळे निर्माण होणारे ईर्ष्या, द्वेष, मत्सर, चिंता, भय, मोह इत्यादि विकारांचे प्राबल्य कारणीभूत असते. त्यासाठी पथ्यापथ्य आहाराचा अवलंब करणे आवश्यक ठरते. बरेचदा या मनःस्वास्थाकडे संपूर्ण दुर्लक्ष केले जाते व बहुसंख्य तथाकथित स्वस्थव्यक्ती मानसिकरित्या अस्वस्थ आढळतात. आजच्या स्पर्धात्मक युगात मानसिक अस्वास्थ्य व त्याचे

शारीरिक स्वास्थ्यावर होणारे दुष्परिणाम आपण सर्वे अनुभवतो. म्हणून आयुर्वेदाने मनाची प्रसन्नता अत्यंत महत्त्वाची मानली आहे.

शरीरातील दोष, धातू, मल, अग्नी यांचे साम्य व त्यामुळे इंद्रिये, मन व आत्मा यांच्या ठिकाणी प्रसन्नता असणे हेच स्वास्थ्याचे लक्षण अष्टांगहृदय ग्रंथानुसार पाहिले. काश्यपसंहितेत थोड्या फरकाने स्वास्थ्याचे लक्षण मांडलेले आढळते. सामान्य मनुष्यसुद्धा या लक्षणाधारे आपण स्वस्थ आहोत का हे पडताळून पाहू शकतो.

"अन्नाभिलाषो भुक्तस्य परिपाकः सुखेन च।
सृष्टविण्मूत्रवातत्वं शरीरस्य च लाघवम्।
सुप्रसन्नेन्द्रियत्वं च सुखस्वप्नप्रबोधनम्।
बलवर्णायुषां लाभः सौमनस्य समाग्निता।
विद्यादारोग्यलिङ्गानि विपरीते विपर्ययम्।।[6]

1) योग्यवेळी उत्तम चरचरीत भूक लागून अन्नाचे नीट पचन होणे.

2) मल, मूत्र, अपानवायू यांचे निःसरण अनायास होणे/त्रासरहित होणे.

3) योग्य वेळी शांत, गाढझोप लागून, झोप पूर्ण होऊन योग्य वेळी जाग येणे व त्यानंतर प्रफुल्लीत वाटणे.

4) या सर्व क्रिया सहजतेने होत राहिल्याने शरीर घटकांचे योग्य पोषण होऊन शरीरबल वाढणे, वर्णकांती, ओज यांची वृद्धी होणे, शरीरात आळस, सुस्ती न राहता उत्साह व हलकेपणा वाटणे.

5) मनामध्ये रज–तमो गुणांमुळे उद्‌भवणारे दुर्विकार न येता मन प्रसन्न असणे.

ही स्वास्थाची पाच लक्षणे होय.

आयुर्वेदानुसार स्वास्थ्याचे लक्षण पाहिल्यावर स्वास्थ्य टिकविणाऱ्या आहाराचे वर्णन पुढीलप्रमाणे केले आहे.

कोणताही पदार्थ जेव्हा अन्नमार्गाने ग्रहण केल्या जातो व तो जीवनशक्ती उत्पन्न करतो, धातूंचे पोषण करतो, त्यांची रक्षा व क्षतिपूर्ती करतो, जीवनप्रक्रियेला संयमित करतो व शरीरातील महत्त्वपूर्ण अंशांच्या उत्पत्तीस कारणीभूत ठरतो त्यास आहार म्हणतात.

"आहार संभवं वस्तु रोगाश्चाहारसम्भवाः।[7]

शरीराचे स्वास्थ्य आणि व्याधी दोन्हीही आहारामुळेच निर्माण होतात.

2.2 आयुर्वेदानुसार आहाराचे महत्त्व–

"आहार्यते मलादधोनीयते इत्याहारः"
आव्हीयन्ते शरीर धातवः अनेन इत्याहारः"

जे द्रव्य गिळंकृत केल्या जाते त्याला आहार म्हणतात तसेच ज्याद्वारे शरीरातील धातु पुष्ट होतात त्याला आहार म्हणतात. हा 'आहार' या शब्दाचा सर्वसामान्य अर्थ आहे. आयुर्वेदामध्ये वर्णित त्रयोपस्तंभापैकी एक स्तंभ आहार आहे.

"आहार शयनाब्रह्मचर्येयुक्त्या प्रयोजितैः।
शरीरं धार्यते नित्यमागारमिव धारणैः।।[8]

आरोग्याची भिस्त ही आहाराच्या प्राकृतिक गुणावर अवलंबून असते. आहाराचे प्रमाण, आहार विधी, पाचन इत्यादि घटकांवर आहाराचा शरीरावर होणारा परिणाम, त्यातून घडणारे शरीर स्वास्थ्य व व्याधिक्षमत्व अवलंबून असते. आहारावरच व्यक्तीचे आरोग्य, अनारोग्य, व्याधि, चिकित्सा व व्याधींचे साध्यासाध्यत्व अवलंबून असते.

आहारसंभवं वस्तु रोगाश्चाहार संभवाः।[9]

मानव शरीर व व्याधी या आहारसंभव आहेत म्हणजेच आहारापासून मानवी शरीर तयार होते त्याचप्रमाणे व्याधिंची निर्मितीसुद्धा आहारापासूनच होत असते.

प्राणाः प्राणभृतामन्नमन्नं लोकोऽभिधावति।
वर्णः प्रसादः सौस्वर्यं जीवितं प्रतिभासुखम्।।
तुष्टिः पुष्टिर्बलं मेधा सर्वमन्ने प्रतिष्ठितम्।[10]

सर्व प्राण्यांचा प्राण म्हणजे आहार होय. सर्व प्राणिमात्रांची आहाराकडे स्वाभाविक प्रवृत्ती असते. वर्ण, प्रसन्नता, उत्तम स्वर, जीवन, प्रतिभा, सुख, संतोष, शरीरपुष्टि, बल, मेधा (धारणाशक्ति) हे सर्व घटक आहारावरच अवलंबून असतात.

यदन्नं देहधात्वोजोबलवर्णादिपोषकम।[11]

असा आशय चरकाचार्यांनी चिकित्सास्थानात वर्णिला आहे.

आहारः प्रीणनः सद्यो बलकृद् देहधारकः।
आयुस्तेज समुत्साह स्मृत्योजोऽग्निविवर्धन।।[12]

सुश्रुतांनुसार आहार हा प्रीणन् करणारा, बल देणारा, देहाचे धारण करणारा, आयु, तेज, उत्साह, अग्नि यांचे वर्धन करणारा आहे.

तच्च नित्यं प्रयुञ्जीत स्वास्थ्यं येनानुवर्तते।

अजातानां विकारानाम् अनुत्पत्तिकरं च यत्।।[13]

ज्या आहारामुळे शरीराचे स्वास्थ टिकून राहील व भविष्यामध्ये उत्पन्न होणाऱ्या व्याधींचा सुद्धा परिहार होईल अशाच प्रकारच्या आहाराचे सेवन करावे असे आचार्य चरकांनी सांगितले आहे.

2.3 आहाराचे प्रकार

आहारः षड्विधो भोज्य भक्ष्यश्चर्व्यस्तथैव च।
भोज्य ओदनसूपादिर्भक्ष्यो मोक मण्डकः।
चर्व्यश्चिपिट धान्यादि रसालादिस्तु लेह्यते।
चोथ्य आम्रफलेष्वादि पेयस्तु पानकं पयः।[14]

आहार हा सहा प्रकारचा आहे.

1) भोज्य – वरण, भात इ.

2) भक्ष्य – लाडू, पोळी इ.

3) चव्य – चिवडा इ.

4) लेह्य – चटणी, लोणचे इ.

5) चोथ्य – पिकलेलां आंबा, उस इ.

6) पेय – दूध, फलरस इ.

2.4 आहार पाचनक्रम

"यात्मामाशयमाहारः पूर्व प्राणानिलेरितः।
पक्वामाशयमध्यस्था ग्रहणीत्यभिधीयते।
ग्रहण्यां यच्यते कोष्ठवह्निना जायते कटुः।।
रसो भवति संपक्वादपक्वादानसम्भवः।
बह्वर्बलेन माधुर्य स्निग्धतां याति तद्रसः
पुष्णाति धातुनखिलान् सम्यक्पक्वोऽमुतोपमः।
मन्दवह्निविदग्धश्च कटुश्चाम्लो भवेद्रसः।
विषभावं व्रजेद्वापि कुर्याद्वा रोगसंक्रमम्।[4अ]

ग्रहण केलेले भोजन प्राणवायूच्या मदतीने प्रथम मुख व तत्पश्चात् अन्ननलिका व नंतर आमाशयात येते. आहार सहा रसांनी जरी युक्त असला तरी तो आमाशयात आल्यावर मधुर रसमय व फेसयुक्त होतो.

आमाशयात कलेदक कफ असतो व त्याद्वारे आहार हा मधुररसात्मक होतो. आमाशय भित्तीच्या सतत आकुंचन–प्रसरणामुळे आहार फेसरूप होतो ज्याप्रमाणे दह्याला घुसळल्यास त्यावर

फेस येतो त्याप्रमाणे मधुर रसमय आणि फेसरूप आहाराचे पाचकपित्ताने पचन होऊन अम्लता प्राप्त होते व हा अम्लमय रसमय आहार समान वायुद्वारे ग्रहणीत सम्प्रेरित केला जातो.

ज्या प्रत्यंगात पाचक पित्त आहे ती सहावी पित्तधरा कलेच्या नावाने ओळखली आहे. आमाशय, पक्वाशयामध्ये जी स्थित आहे. त्यास ग्रहणी असे म्हणतात. ग्रहणीमध्ये जेव्हा आहाररस येतो त्यावेळी त्याचे पचन कोष्ठाग्निद्वारा होऊन तो कटुरसमय होतो. या कटूरसमय आहाराचा जोपर्यंत सम्यक् परिपाक होत नाही तोपर्यंत त्यास आमरस ही संज्ञा असते.

आहारजन्य परिपक्वरस अग्न्याशयातील स्रावामुळे मधुर व स्निग्ध होतो. हा रस शरीरातील सर्व धातूंचे पोषण करतो. जर अग्नाशयाच्या मंद क्रियेमुळे या रसाचा परिपाक सम्यकरीत्या होत नसेल तर तो कटु आमरस होतो व तो अनेक प्रकारचे रोग उत्पन्न करतो.

"आहारश्च रसः सारः सारहीनो मलद्रवः।
शिराभिस्तज्जलमीत बस्ती मूत्रत्वमाप्नुयात्।
तकिदृञ्चचं मलं ज्ञेयं तिष्ठेत पक्वाशये च तत।।

बलित्रितय मार्गेण यात्यपानेन नोदितम्।
प्रवाहिणी सर्जनी च ग्राहिकेति बलित्रयम्।[15]

सम्यक परिपक्व आहार रस होय, तर सारहीन रस मल होय. मलद्रव्यातील द्रव्यांशाचे कफकला स्थित शिरा व धमनीद्वारे संवहन होते व वस्तिमध्ये मूत्रत्व प्राप्त होते तसेच मलद्रव्यांश शिरा–धमनी द्वारे मूत्राशयात येतो व जो मल शेष राहतो त्याला पुरीष, किट्टमल म्हणतात तो मलाशयात येतो हा मल अपानवायूद्वारे गुदमार्गात येतो. ह्यात तीन वळ्या असतात –

1) पहिली प्रवाहिणी वळी – मलाचे खाली प्रवहन

2) सर्जनी वळी – मल उत्सर्जन

3) ग्राहिका वळी – आकुंचन–प्रसरण

या तीन वळींद्वारे मलाचे निष्कासन होते.

2.5 रस–रक्ताची उत्पत्ती –

आहारजन्य साररस समान वायूच्या प्रेरणेने कफ कलास्थित शिरा व धमनीमध्ये संशोषित होवून हृदयात पोहचतो पण हृदयामध्ये पोहचण्यापूर्वी प्लीहा– यकृत यामधून ते पित्ताने पचून रक्तात परिणत होतो व हृदयात पोहचतो. रक्त हे शरीर रक्षणासाठी असल्याने रक्ताचे संरक्षण करणे महत्त्वाचे आहे व त्याच्या संरक्षणसाठी योग्य आहार घेणे महत्त्वाचे आहे.

2.6 रक्तादि सप्त धातूंची निर्मिती

रसरक्त हे पित्ताद्वारे पचन होते. एक महिना कालावधीत शुक्राची उत्पत्ती होते. म्हणजेच आज ग्रहण केलेल्या आहारातून एका महिन्यात शुक्र परिणत होतो. त्याप्रमाणे स्त्रीयांमध्ये एक महिन्यात रज परिणत होतो. मात्र काही आचार्य आहाररस सहा दिवसात शुक्र बनविते असे मानतात तर काही त्यासाठी एक महिना कालावधी मानतात.

आचार्य वाग्भटांनुसार एका दिवसात आहाररस बनतो, पाच दिवसात रस रक्त, पाच ते दहा दिवसात रक्तापासून मेद, सोळा ते वीस दिवसात मेदापासून अस्थि, 20 ते 25 दिवसात अस्थिपासून मज्जा, 25 ते 30 दिवसात मज्जापासून शुक्र बनते. ह्याप्रमाणे आहाररस रक्तादि धातूंमध्ये परिणत होत जातो.

आहार पचन क्रियेच्या वर्णनानंतर ऋतुनुसार होणारे शारीरिक बदल व त्यामुळे ऋतुनुसार आहार यांचे विवेचन करणे महत्त्वाचे ठरते. अष्टांगहृदय आणि चरक संहितेमध्ये आदि ग्रंथामध्ये ऋतुंनुसार आहाराचे विस्तृत वर्णन आढळते. शरीरातील दोषादिकांची अंतस्थिती आणि सतत बदलती बाह्यस्थिती यातील विरोध टाळून, सुसंवाद कायम ठेवणे हे ऋतुचर्येचे उद्दिष्ट आहे. "सर्वदा सर्वभावानां सामान्य बुद्धिकारणम्" नुसार शरीराची रोगप्रतिकारकता वाढविण्यास, शरीरस्वास्थ्य टिकविण्यास, शरीरात अपायकारक भावपदार्थ वाढले असल्यास ते कमी व्हावे यास्तव आहाराचा उपक्रम सांगितला आहे. तो पहाण्यापूर्वी आदानकाल व विसर्गकाल बघणे महत्त्वाचे आहे.

2.7 आदनकाल – विसर्गकाल

अ) आदान काल –

उत्तरायणात उत्तर गोलार्धात सूर्याचा प्रभाव असतो म्हणून याला आदानकाल किंवा आग्नेयकाल असे म्हणतात.

"तत्र रविर्भाभिराददानो जगतः स्नेहं वायवस्तीव्र–रूक्षाश्चोपशोषयन्तः शिशिरवसन्तग्रीष्मेषु यथाक्रमं रौक्ष्यमुत्पादयन्तो रूक्षान् रसांस्तिक्तकषायकटुकांश्च अभिवर्धयन्तो नृणांदौर्बल्यमावहन्ति।[16]

शिशिर ऋतुपासून ग्रीष्मऋतुपर्यंत तीन ऋतुत सूर्याच्या वाढत्या संतापाने व उष्णतेने, जोराच्या वाऱ्यामुळे सृष्टी व शरीरातील स्नेहाचे स्निग्धतेचे शोषण होऊन रूक्षत्व वाढत जाते. तसेच सृष्टिद्रव्यांमध्ये कटु तिक्त, कषाय या वातदोषसमान रसांची वृद्धीक्रमाने होते. सृष्टी व प्राणिमात्रांचे बल हिरावून घेणारा, कमी करणारा म्हणून या कालाला आदानकाल असे म्हणतात.

ब) विसर्गकाल –

वर्षाशरद्हेमन्तेषु तु दक्षिणाभिमुखेऽर्के कालमार्गमेघवातवर्षाभिहतप्रतापे शशिनि चाव्याहतबले माहेन्द्रसलिलप्रशान्तसन्तापे जगति, अरूक्षाः रसाः प्रवर्धन्ते अम्ल–लवण–मधुरा यथाक्रमं तत्र बलमुपचीयते नृणामिति।[17]

दक्षिणायनात सूर्य कर्कवृत्ताकडून मकर वृत्ताकडे सरकू लागतो. तसेच पाऊसही पडू लागतो. त्यामुळे सूर्यप्रभाव क्रमशः कमी होऊन जल व चंद्र यांच्या सोमशक्तीचे प्राबल्य निसर्गावर वाढू लागते. वनस्पती वाढून त्यांच्यामध्ये अम्ल, लवण, मधुर रसाची वृद्धी होऊन स्नेहाची वाढ होऊ लागते. प्राण्यांमध्ये निसर्गाचा अनुकूल परिणाम लाभून बलाची वाढ होते. बलाचा विसर्ग (दान) करणारा म्हणून या कालावधीला विसर्गकाल म्हणतात.

शिशिर, वसंत ग्रीष्म या ऋतुंमध्ये बल कमी होत जाते तर वर्षा, शरद, हेमंत या ऋतुंमध्ये बल क्रमाने वृद्धिंगत होते असा अर्थ आहे. बलक्षय हा क्रमाने होतो. एकदम नाही हे लक्षात घेणे आवश्यक आहे. जेव्हा एक ऋतु संपून दुसरा सुरू होतो त्यावेळेस वातावरणात हळूहळू बदल होऊ लागतो. दोन ऋतुंमधील हवामानाच्या स्थित्यंतराचा हा जो काल त्यालाच "ऋतुसंधी" दोन ऋतुंना जोडणारा काल असे म्हटले जाते. सामान्यतः पूर्वीच्या ऋतुकालातील शेवटेच आठ दिवस व आगामी ऋतुकालातील पहिले आठ दिवस असा पंधरवाड्याचा काल हा ऋतुसंधिचा काल समजला जातो.

2.8 ऋतु व भारतीय कालगणना

चरक, सुश्रुत, वाग्भट यांच्या ग्रंथामध्ये ऋतुकाळात थोड्याफार प्रमाणात बदल आढळतो. तो पुढील प्रमाणे दाखविता येतो.

कालऋतु	चरककाल	सुश्रुतकाल	वाग्भटकाल	सद्यःकाल
वसंत	चैत्र, वैशाख	फाल्गुन, चैत्र	फाल्गुन, चैत्र	माघ, फाल्गुन
ग्रीष्म	जेष्ठ, आषाढ	वैशाख, जेष्ठ	वैशाख, जेष्ठ	चैत्र, वैशाख
वर्षा	श्रावण, भाद्रपद	आषाढ, श्रावण	आषाढ, श्रावण	जेष्ठ, आषाढ
शरद	आश्विन, कार्तिक	भाद्रपद, आश्विन	भाद्रपद, आश्विन	श्रावण, भाद्रपद
हेमंत	मार्गशीर्ष, पौष	कार्तिक, मार्गशीर्ष	कार्तिक, मार्गशीर्ष	आश्विन, कार्तिक
शिशिर	माघ, फाल्गुन	पौष, माघ	पौष, माघ	मार्गशीर्ष, पौष

2.9 ऋतुचर्यानुसार आहार

या ऋतुनुसार कोणता आहार ग्रहण करावा, या ऋतुंचे लक्षण व दोषस्थिती यांचे विवेचन पुढीलप्रमाणे देता येईल.

2.9.1 वर्षाऋतुनुसार आहार

2.9.2 शरदऋतुनुसार आहार

2.9.3 हेमंतऋतुनुसार आहार

2.9.4 शिशिरऋतुनुसार आहार

2.9.5 वसंतऋतुनुसार आहार

2.9.6 ग्रीष्मऋतुनुसार आहार

2.9.7 वर्षाऋतुचर्या –

वर्षासु वारूणो वायुः सर्वसस्यसमुद्‌गमः।

भिन्नेन्द्रनीलनीलाभ्रवृन्दमंदाविलं नभः।

दीर्घिकानववार्यौघमग्नसोपानपंक्तयः।

वारिधाराभृशाघातविकासितसरोरूहाः।

सरितः सागराकारा भूरव्यक्तजलस्थला।[18]

अ) ऋतुलक्षण – नैऋत्य आणि पश्चिम दिशेकडून जोरदार वारे वाहू लागतात. आकाश ढगांनी आच्छादून जाऊन जोरात पर्जन्यवृष्टी होऊन नद्या, तलाव पाण्याने भरून जातात. झाडे हिरवीगार दिसू लागतात त्यावर विविध फुले फुलतात, ढगांचा गडगडाट व मयूर आणि बेडकांच्या आवाजाने आसमंत दुमदुमून जातो. सर्वत्र हिरवेगार गवत उगविते.

ब) दोषस्थिती –ग्रीष्म ऋतूतील प्रखर सूर्यप्रकाशामुळे संपूर्ण वातावरणात रखरख, रूक्षता वाढलेली असते. या रूक्षतेमुळे व खर गुणामुळे वातदोष निर्माण होण्यास सुरवात होते. वर्षाऋतुत होणाऱ्या पावसाच्या परिणामाने वातावरणात आर्द्रता व गारठा वाढायला लागतो. ग्रीष्म ऋतुत संचित झालेली रूक्षता त्यास वर्षाऋतुतील शैत्याची जोड मिळताच वात अधिक प्रकूपित होतो. त्यामुळे आधीच दुर्बल झालेल्या देहामध्ये बाह्यवातावरणातील आर्द्रता व अन्य बाबींमुळे अग्निमांद्यही उत्पन्न होते व दुर्बलता अधिक जाणवू लागते.

वर्षा ऋतुमध्ये वनस्पती नवपल्लव युक्त व अल्पवीर्य असतात त्यांच्यामध्ये अम्लरस अधिक असतो. सतत कोसळणाऱ्या पावसामुळे गढूळ झालेल पाणी व वनस्पतींमध्ये निर्माण होणारा आम्लरस या सर्वांचा एकत्रित परिणाम शरीरावर होऊन पित्तदोषाच्या संचयाला सुरुवात होते.

संक्षेपाने पहायचे झाले तर वर्षाऋतुत अत्याधिक दुर्बलता व अग्निमांद्य, वातप्रकोप व पित्त संचयाची अवस्था ही शरीरस्थ भावपदार्थांची वैशिष्ट्य असतात. या शरीराच्या अंतःस्थितीच्या जोडीला बाह्य वातावरणातील आर्द्रता, द्रव्यता व शैत्य या सर्वांचा विचार करून आयुर्वेदाने वर्षाऋतुचर्या दर्शविली आहे.

क) वर्षाऋतुतील आहार –

वर्षाऋतुत शारीरिक दौर्बल्य वाढले असल्याकारणाने या ऋतुत बलवर्धक आहाराचे ग्रहण करावे असे सर्वांना वाटेल. पण सर्वसामान्यपणे बल्य म्हणून ओळखली जाणारी बहुसंख्य द्रव्ये ही शीतवीर्यात्मक व पचनास जड, गुरु अशीच असतात. वर्षाऋतुत शारीरिक दुर्बलतेसोबत अग्निमांद्यही वाढते हे एक प्रमुख लक्षण असल्याने पचण्यास जड असलेल्या बलवर्धक द्रव्यांचा वापर करणे सहजशक्य होत नाही. अग्निमांद्य असतांना जड आहार ग्रहण करणे अनुचित आहे, म्हणून अग्निमांद्य असतांना प्रथम लघु, पचण्यास हलका आहार देऊन, अग्नी वाढवून, भूक चांगली लागली की मगच गुरू, बल्य आहार घ्यावा.

वर्षाऋतुत लघु, पचण्यास हलका असा आहार योग्य मात्रेत घेणे आवश्यक आहे. रोजच्या जेवणात जे धान्य वापरायचे आहे ते एक वर्षापेक्षा जास्त जुने असावे. नवीन धान्याचा वापर वर्षा ऋतुत करणे शक्यतो टाळावे. नवीन धान्य हे शरीरात क्लेद निर्माण करून अग्निमांद्य वाढविणारे व पचण्यास जड असे असते. नाईलाजाने नवीन धान्य वापरावेच लागले तर ते धान्य शिजविण्यापूर्वी तसेच न वापरता भाजून वापरावे. भाजतांना होणाऱ्या अग्निसंस्कारामुळे या नवीन धान्यातील अभिष्यंदी गुण कमी होऊन पचण्यास थोडे हलके होते. साळीच्या लाह्या, ज्वारीच्या लाह्या, मक्याच्या लाह्या हे पचण्यास हलके पदार्थ म्हणून गणले जाते ते त्यांच्यावर होणाऱ्या अग्निसंस्कारामुळेच. या ऋतुत दुधभात, मुगाचे वरण, हुलग्याचे पिठले, भाकरी, पोळी असे सहज पचणारे पदार्थ आहारात समाविष्ट करावे.

दही हे या ऋतुत अगदी निषिद्ध आहे. कारण दही अभिष्यंदी, क्लेदकारक व अग्निमांद्यकर असते. पण ताक मात्र त्याच्या अगदी विरूद्ध गुणांचे म्हणजेच ग्राही व अग्निवर्धनासाठी उत्तम असे आहारद्रव्य आहे.

आहारामध्ये सर्वतऱ्हेची पक्वाने टाळावीत. स्वयंपाकामध्ये हिंग, सूंठ, मिरे, जिरे, पिंपळी, आले, लिंबू, पूदिना, कोथिंबीर, लसूण यासारखे दीपन–पाचन करणारी द्रव्ये अधिक प्रमाणात वापरावी. सर्वच मसाल्याचे पदार्थ अग्निवर्धन करणारे असल्यामुळे या पदार्थांचा उपयोग करावा विशेषतः लसूणाचा उपयोग या ऋतुत जास्त करावा कारण लसूण हे उष्ण, स्निग्ध व उत्तम वातनाशक व अग्निवर्धक आहे. त्यामुळे त्याचा लाभ मिळतो. दुधी भोपळा, दोडका, पडवळ, भेंडी यांसारख्या भाज्यांचा उपयोग उत्तम ठरतो. मात्र या ऋतुत पालेभाज्यांचा वापर करू नये. मूग, तूर या सारख्या डाळींचा उपयोग इष्ट ठरतो.

वर्षाऋतुत आहारात मधुर, आंबट, खारट चवींचे पदार्थ अधिक प्रमाणात खावेत. यामुळे वाढलेला वातदोष कमी होतो. जेवणात स्निग्धपदार्थही भरपूर हवेत. विशेषतः तूप अधिक प्रमाणात खावे. तूप हे वातप्रशमन करणारे व त्याबरोबरच अग्निवर्धक असल्याने त्याचा वापर करणे फायद्याचे ठरते. तूप हे पित्तप्रशमनाचेही कार्य करते, तेलसुद्धा वातप्रशमन करणारे आहे. स्वयंपाक करतेवेळी तेलात मोहरी व हिंगाची फोडणी वापरावी.

तेल–तूपासारखे स्निग्ध पदार्थ वापरावेत असे म्हणत असता, तळलेले पदार्थ मात्र कटाक्षाने खाणे टाळले पाहिजे. तळलेले पदार्थ हे विदाही, पचनास जड व पित्त वाढविणारे असल्याने ते वर्ज्य आहेत. पापड तळून न खाता भाजून खाणे इष्ट होय. इडली, डोसा यासारखे सकाळच्या न्याहारीच्या वेळी वापरले जाणारे पदार्थ आंबवलेल्या पदार्थांपासून बनविले जात असल्याने या ऋतुत अपथ्यकारक ठरतात.

उपमा हा गव्हाच्या रव्यापासून चांगला भाजून बनविला जातो व त्यात आले, लिंबू, लसूण, कडीपत्ता यासारखी दीपनद्रव्येही असतात. हा व यासारखे पचनास हलके पदार्थ वर्षाऋतुत ग्रहण करणे योग्य होय. थोडक्यात सर्वच आहार हा वातदोष कमी करणारा व पचण्यास हलका व योग्य प्रमाणात घ्यावा असे म्हणता येईल.

2.9.2 शरदऋतुचर्या–

शीतलघ्वन्नपानं च कषायस्वादुतिक्तकम्।
शालिषष्टिकगोधूमयवमुद्गसितामधु।
पटोलामलकं द्राक्षा जांगलं क्षुद्वतां भृशम्।।[19]

अ) ऋतुलक्षण – पावसाची संततधार, सर्वत्र कोंदट, निरुत्साही असे वातावरण ही वर्षाऋतुतील परिस्थिती शरद ऋतुच्या प्रारंभी काही दिवस आढळते. नंतर हळूहळू यात बदल होऊ लागतो. काही वेळा एखादी मोठी सर येते तर मधेच पिवळेधमक ऊन पडलेले दिसते. ऊन पावसाच्या सततच्या पाठशिवणीमुळे निसर्गमोठा प्रसन्न भासतो सर्व सृष्टींवर भूतलावर, जिकडे–तिकडे हिरव्या रंगाचे गालीचे पसरावेत तसा हिरवागार, पोपटी रंग पसरेला असतो. सकाळी व संध्याकाळी आकाशात सप्तरंगी इंद्रधनुष्य दिसू लागते.

ब) दोषस्थिती – वर्षाऋतुमध्ये अग्नी मंद असतो. पाचनशक्ती कमी झाली असते. हीच स्थिती शरदऋतुत सुरवातीस काही दिवस टिकून राहते.

शरदऋतुतील हा संधिकाळ गेल्यानंतर मात्र वर्षाऋतुत असणारे शैत्य एकदम कमी होते व सूर्य प्रखरतेने तळपू लागतो. सूर्यसंपात हा असा अचानक वाढल्याने त्या उष्णतेमुळे वर्षाऋतुत संचित झालेला पित्ताचा प्रकोप अधिकच होतो व पित्तप्रकोपाची अनेक लक्षणे दिसू लागतात. तसेच वाढलेल्या उष्णतेमुळे, शैत्य कमी झाल्याने वर्षा ऋतुत प्रकूपितझालेल्या वायुचे शमन होऊ लागते.

वर्षाऋतुत सूर्याच्या दक्षिणायनामुळे विसर्गकालास सुरवात झालेली असते व शरीरबल व अग्निबल यामध्ये हळूहळू वाढ होऊ लागते. वाढलेले शरीरबल हे वातप्रशमनास सहाय्यभूत होते. पण पित्ताचा मात्र प्रकोप होतो. याच ऋतुत वर्षाऋतुतील आर्द्रतेमुळे उत्पन्न झालेले अग्निमांद्यही दूर होऊन हळूहळू जाठराग्नी प्रदीप्त होऊ लागतो. मात्र वर्षाऋतुत जे सात्म्य निर्माण झालेले असते ते एकदम ऋतुमान बदलल्याने, शैत्यातून एकदम गरम हवा अनुभवास येत असल्याने असात्मज असे अनेक प्रकारचे रोग उत्पन्न होण्याची शक्यता असते. वाढलेल्या, प्रकूपित झालेल्या पित्तामुळेही

विविध रोगांची उत्पत्ती होतच असते. विशेषतः अर्श, रक्तपित्त, यासारखे रोग फार मोठ्या प्रमाणात काही वेळा तर साथीच्या स्वरूपात आढळून येतात.

शरदऋतुचर्येचे विवेचन करतांना पित्तप्रकोप, वातप्रशमन, अग्नी व शरीरबळ यामध्ये झालेली वृद्धी या शरीरान्तर्गत स्थितीचा आणि तीव्र सूर्यताप व त्यामुळे होणारा असह्य उकाडा व मधून येणारा गडगडाटी पाऊस या वातावरणातील बाह्य परिस्थितीचा समन्वय साधणारा आहार ग्रहण करणे इष्ट होय.

क) शरदऋतुतील आहार –

पित्त प्रकोप असल्याने आहारात पित्तशामक अशा मधुर, तिक्त व कषाय रसांच्या द्रव्यांचे आधिक्य असणे आवश्यक आहे. याउलट आहारात आम्ल, लवण व कटू पदार्थ अगदी कमी केले पाहिजे. उष्णवीर्य पदार्थही फारसे खाऊ नये. निसर्गतःच विसर्ग काळामुळे वाढणारे बल आणखी वाढावे यासाठी बल्य पदार्थाची जोड आहारास देणे संयुक्तिक ठरते.

यासर्व परिस्थितीचा विचार करता भात, ज्वारी, गहू या द्रव्यांचा आहारात प्रामुख्याने अन्तर्भाव केला पाहिजे. यांच्या जोडीला मूग, मटकी, हरभरा, वाटाणा यासारखी तुरट रसाची व मधुर अनुरस असणारी द्विदल धान्येही भरपूर प्रमाणात घेतली पाहिजे.

या सर्वांचा विचार करूनच भारतीय परंपरेमध्ये श्रावण, भाद्रपद या महिन्यांत हरभऱ्याची डाळ, गूळ, गहू यांपासून बनविली जाणारी पूरणाची पोळी ही सणाला खाण्याची प्रथा आहे. या ऋतुत भरपूर तूप व दूध घ्यावे. नारळ हे मधुररसयुक्त, शीतल, पित्तप्रशमन करणारे असल्याने याचा उपयोग या ऋतुत सांगितला आहे. त्यामुळे नारळी पौर्णिमेलीा नारळीभाताचे, नारळाच्या वड्यांचे प्रावधान आपल्या प्राचीन संस्कृतीत केले आहे. ही आहारद्रव्ये बल्य व पित्तघ्न म्हणून उपयुक्त ठरते.

या मधुर रसाच्या द्रव्याबरोबरच कडू पदार्थही पित्तशामक असल्याने आहारात समाविष्ट करावे. कडवट पदार्थांपैकी कारल्याची भाजी, मेथीची भाजी यासारख्या भाज्या अधिक खाल्ल्या पाहिजे. स्वयंपाकामध्येही मेथी, हळद, कढीलिंब यासारख्या द्रव्यांचा भरपूर वापर करावा. कवठांसारखे तुरट पदार्थही या ऋतुत उपयुक्त ठरतात.

शरदऋतुत आंबटद्रव्ये मात्र फारशी घेऊ नये. कारण त्यामुळे पित्तप्रकोप अधिक होण्याची शक्यता असते. परंतु यास अपवाद म्हणजे आमसुले यांचा रस आंबट असला तरी या द्रव्याच्या उपयोगानंतर पित्तप्रकोप न होता पित्तप्रशमनच घडते. आवळी किंवा आवळकाठी हेही अशाच प्रकारचे द्रव्य आहे. कषाय व आम्लरसाचे हे द्रव्य उत्कृष्ट पित्तघ्न आहे. आवळ्यापासून बनविला जाणारा मोरावळा वापरणेही हितावह असते. मोरावळ्यात असणारी साखर ही सुद्धा मधुर रसाची असल्याने पित्तप्रशमनास सहाय्यभूत ठरते. मधुररसाची चिक्कूसारखी व लिंबाच्याच वर्गातील मधुर, अम्लरस असणारी संत्री, मोसंबी इत्यादी फळेही या ऋतुत हितकारक ठरतात.

या ऋतुत खारट, तिखट पदार्थही आंबट द्रव्याप्रमाणेच कमी केले पाहिजे कारण हे दोन रसही पित्त वाढविणारे आहेत. स्वयंपाकात हिरव्या मिरचीचे प्रमाण कमी करावे तिखटपणासाठी आल्याचा उपयोग करावा. कारण आले हे तिखट असले तरी परिणामतः मधुरच असल्याने (आल्याचा विपाक मधूर असतो) ते पित्तशामक ठरते. आले, ओलीहळद, लिंब यापासून बनविलेले लोणचे किंवा केवळ लिंबाचे लोणचे या ऋतुत चालते. पण कैरीचे लोणचे मात्र वापरू नये. काळे जिरे, तळलेले पदार्थ निश्चितच पित्त वाढविणारे व म्हणूनच वर्ज्य आहेत. इतरही तीक्ष्ण, उष्ण गुणांचे पदार्थ निश्चितच पित्त वाढविणारे व म्हणूनच वर्ज्य आहेत.

अन्न सेवन करतांना फार गरम असू नये. तसेच पोटभर, तडस लागेल असे जेवण या ऋतुत निषिद्धच समजले पाहिजे. या ऋतुत मधुररसाचे आधिक्याने सेवन करावे हे खरे पण मधुररस हा पचण्यास जड असल्याने दोन घास कमी खाणेच अधिक योग्य आहे.

धणे, जीरे, सोफ कोथिंबिर इ. द्रव्ये शीत असून पित्तशमक आहेत त्यामुळे या द्रव्यांचाही वापर भरपूर प्रमाणात केला पाहिजे.

या ऋतुत दूध, तूप अधिक प्रमाणात सेवन करणे हितावह ठरते. तेल विशेषतः करडई व तिळाचे तेल मात्र पित्त प्रकोपक असल्याने अगदी कमी प्रमाणात वापरावे. दूध हे स्निग्ध, मधुर, बल्य, मृदुरेचक व पित्तघ्न असे आहे त्यामुळे चांगले तापविलेले दूध चांदण्यांमध्ये ठेवून, निववून मग ते पिण्यासाठी वापरणे हितकर होय. बदाम, खारीक, पिस्ता यासारखी मधूर बल्य द्रव्ये यात घालावित. वेलदोडयांचाही उपयोग करावा व साखरही घालावी, असे तयार केलेले दूध चांदण्यात ठेवून मग ते प्राशन करावे.

2.3.3 हेमंत ऋतु –

अतो हिमे भजेत् स्निग्धान् स्वाद्वम्ललवणान् रसान्।
बिलेशयौदकानूप्रसहानां भृतानि च।
मांसानि गुडपिष्टोत्थमद्यान्यभिनवानि च।
माषेक्षुक्षीरविकृतिवसातैलनवौदनान्।[20]

अ) ऋतुलक्षण –

वर्षाऋतुमध्ये विसर्गकाळास सुरवात झाली असते. हेमंत ऋतुमध्ये विसर्गकाळाचा परमोच्च असतो. यावेळी दक्षिणायन चालू असते. सूर्य पृथ्वीच्या दक्षिण गोलार्धामध्ये मकरवृत्ताकडे सरकत असतो त्यामुळे उत्तर गोलार्धातील उपखंडामध्ये यावेळी थंडी असते. या ऋतुत शरदात जाणवणारा तीव्र सूर्यसंताप अगदी कमी होतो. सूर्यकिरण मंद भासू लागतात. यावेळी दिनमानही कमी असते म्हणजे दिवस लहान व रात्री मोठ्या असतात. विसर्गकालामध्ये बाह्य वातावरणामध्ये स्निग्ध, शीत, मृदु इत्यादि गुण आढळतात. या बाह्य वातावरणाच्या परिणामस्वरूपी शरीरामध्येही हेच गुण वाढीला लागून शरीरबल वाढू लागते.

ब) दोषस्थिती –

वर्षा, शरद आणि हेमंत या तीन ऋतुत विसर्गकाल असल्याने शरीरबल वाढत असते हे जरी खरे असले तरी त्याचबरोबर वर्षाऋतुत वातप्रकोप व शरदऋतुत पित्तप्रकोप असल्याने विविधप्रकारचे रोग उत्पन्न होत असतात. याउलट स्थिती हेमंतऋतुत आढळते. उत्कृष्ट शारीरिक बल, वाढलेला जाठराग्नी व शरीरातील दोषांची समस्थिती या कारणाने फारसे कोणतेही रोग या ऋतुत उत्पन्नच होत नाही. आरोग्याच्या दृष्टिकोनातून पाहता हेमंत व शिशिर हे दोन्ही ऋतु म्हणजेच हिवाळ्याचे चार महिने या काळाची गणना खरोखरीच उत्कृष्ट कालामध्ये केली जाते. हेमंत व शिशिर या दोन्ही ऋतुंत देहबल व अग्निबल उत्तम असल्याने व्याधिप्रतिकारशक्ती वाढते. वातावरणातील शैत्यामुळेच मानसिक उत्साहही या ऋतुत वाढीस लागतो. प्रयत्न, ऊर्जा, बळ, वर्ण, स्मृती, धी, धृती आदि भाव उत्कृष्ट अवस्थेत असतात.

क) हेमंतऋतुतील आहार –

हेमंतऋतुत थंडी पडण्यास सुरवात होते. गार वारा वाहू लागतो. बाह्य वातावरणातील या शैत्याने शरीरावरील त्वचा संकूचित होते, घाम येईनासा होतो. यामुळेच शरीरान्तर्गत उष्णतेचे त्वचेद्वारा होणारे बहिःक्षेपण थांबते. बाह्य मार्गाचा संकोच झाल्याने शरीरोष्मा अवरूद्ध होतो. तो शरीरात संचित होऊन वाढीस लागतो. त्यामुळे जाठराग्नि अधिकाधिक प्रदीप्त होऊ लागते. भूक वाढते व अधिक आहाराची इच्छा उत्पन्न होते. अशावेळी मात्रागुरू व प्रकृतिगुरु असा आहार असला पाहिजे. मात्रागुरू म्हणजे अधिक मात्रेमध्ये तर प्रकृतिगुरू म्हणजे पचण्यास जड असे पदार्थ व तेही अधिक मात्रेने, अधिक प्रमाणात घ्यावेत. अशाप्रकारचा आहार ग्रहण केला नाही तर वाढलेला जाठराग्नी शरीरधातूंचे पचन करण्याची शक्यता असते व असे घडल्यास शरीर हानी होण्याचा संभव असतो.

या ऋतुत आहारात मधुर, अम्ल व लवणयुक्त पदार्थांचा समावेश अधिक प्रमाणात करावा. तेल, तूप आदी स्नेहद्रव्यांचेही पुरेसे प्रमाण हवे. तूर, मूग, मटकी, वाटाणा, हरभरा, चवळी इत्यादि कडधान्य वापरावी. भुईकोहळा, बटाटा, रताळी, कांदा यासारखी कंदमुळे व नवलगोल, दोडका, पडवळ, वांगी, मुळा इत्यादि भाज्या विशेष पथ्यकर आहेत. या ऋतुत अनेक प्रकारची पक्वाने करून खावीत. तेल, तूपात तळलेल्या पदार्थांचाही आस्वाद या ऋतुत घेणे इष्ट आहे. मसाल्याचे सर्व पदार्थही या ऋतुत हितकारक ठरतात. या ऋतुत मांसाहारही आयुर्वेदाने हितकारक मानला आहे. शाकाहारी व्यक्तींनी धारोष्ण दूध, दही, लोणी तूप, मलाई इत्यादिंचा वापर करावा. दूधापासून तयार होणारे पदार्थ बासुंदी, खवा इ. खाणे उपयुक्त आहे. द्राक्षे, मनुका, केळी, चिक्कू, नारळ, पेरू, डाळींब, जर्दाळू, खारीक, पिस्ता, काजू, बदाम या प्रकारची अनेक फळे व सुकामेवा अवश्य खावा.

शरदऋतुत परिपक्व झालेले ताजे नवीन धान्य हे इतर ऋतुत पचण्यास जड म्हणून निषिद्ध असले तरी या ऋतुत मात्र प्रदीप्त झालेल्या जठराग्नीमुळे हे नवीन धान्य सहज पचू शकतात.

हेमंत ऋतुत रात्र मोठी व दिवस लहान असल्यामुळे सकाळी उठल्याबरोबर भूक लागते. त्यामुळे या ऋतुत सकाळी उठल्यावर पोटभर न्याहारी करणे आवश्यक आहे. थोडक्यात हेमंत ऋतुमध्ये आहारावर कोणतेच बंधन नसते. या ऋतुत पाणी उष्ण करून पिणे हितावह आहे.

2.9 .4 शिशिरऋतुचर्या–

शिशिरे शीतमधिकं मेघमारूतवर्षजम्।
रौक्ष्यमादानजं तस्मात्कार्यः पूर्वोधिकं विधिः।।[21]

अ) ऋतुलक्षण –

ढग पाऊस यामुळे आलेली थंडी, झोंबरे व जोरदार वारे वाहू लागल्याने अधिकच वाढते. झाडांची जुनी पाने गळून झाडाच्या तळाशी पडतात त्यामुळे अनेक वृक्ष ओकेबोके दिसू लागतात.

ब) दोषस्थिती –

हेमंत ऋतुमध्ये बाह्य वातावरणातील शैत्य, त्यामुळे वाढलेला जाठराग्नी, उत्तम शारीरिक तथा मानसिक बल यामुळे उत्तम आरोग्यसंपदा लाभलेली असते. हीच परिस्थिती पुढे शिशिर ऋतुमध्येही तशीच कायम टिकून राहते.

हेमंत ऋतुपेक्षा शिशिर ऋतुमध्ये थंडीचे प्रमाण वाढत असते. हेमंत ऋतुतील थंडी सुसह्य असते तर शिशिर ऋतुमध्ये गार बोचरा वारा वाहत असतो या थंडगार हवेमुळेच या ऋतुत कफदोषाच्या संचयाला शरीरात सुरुवात होते. हा एक थोडाफार असणारा कफसंचय सोडला तर बाकी इतर दोष हे साम्यावस्थेतच असतात व म्हणूनच शिशिर ऋतुमध्येही शरीरबळ हे हेमंताप्रमाणेच चांगले टिकून राहते.

क) शिशिर ऋतुतील आहार –

हेमंत ऋतुप्रमाणेच बाह्यवातावरण व शरीरस्थ दोषांची अंतःस्थिती राहत असल्याने शिशिर ऋतुमध्ये हेमंत ऋतुप्रमाणेच आहार अपेक्षित असतो. सर्व प्रकारचा बल्य, स्निग्ध व प्रमाणतः गुरु–अधिक प्रमाणातील आहार हा या ऋतुमध्ये आवश्यक ठरतो. शिशिर ऋतुतील वाढलेल्या थंडीचा–शैत्याचा विचार मात्र त्याच्या जोडीला करणे गरजेचे आहे. आहारद्रव्ये वापरतांना ती शीतवीर्यात्मक नाही हे तपासणे आवश्यक आहे. सर्वसामान्यपणे बल्य समजली जाणारी आहारद्रव्ये ही शीतवीर्ययुक्त असतात.

शिशिरऋतुत सर्वच उष्ण पदार्थ हे उपयुक्त ठरतात. उदाहरणार्थ गुळाची पोळी, गुळ हा मधुररसाचा असला तरी तो उष्णवीर्य आहे व म्हणूनच तो सर्व ऋतुत उपयुक्त ठरतो. गुळाची पोळी थंडीच्या दिवसात भरपूर खावी व त्यासोबतच दूध, तूप यासारखे स्निग्ध पदार्थही जरूर असावयास हवे.

पौष महिन्यात धुंदुरमास पाळण्याची प्रथा आहे. अर्थात् या महिन्यात सकाळी लवकर उठून स्नानादि आटपून सकाळच्या उन्हात बसून आहार घेणे होय. या आहारात मुगाची खिचडी, गुळाची पोळी, वांगाचे भरीत अशा प्रकारचे पदार्थ असतात. हे सर्व पदार्थ उष्ण असल्याने शैत्य दूर करणारे व कफघ्न असे आहेत.

या ऋतुत गहू, तांदूळापेक्षाही बाजरी अधिक प्रमाणात खाणे योग्य ठरते. बाजरी ही उष्ण असल्याने या ऋतुत श्रेयस्कर ठरते. बाजरी ही जशी उष्ण आहे तशीच ती फार रूक्षही आहे. बाजरीमुळे रूक्षता वाढण्याची शक्यता लक्षात घेता बाजरीच्या भाकरीसोबत लोणी खाणे आवश्यक आहे. बाजरीमुळे रूक्षता येऊ नये यासाठी बाजरीची भाकरी करतांना त्यात तीळ मिसळले जातात. तीळ हे उष्ण आणि स्निग्धही आहे. म्हणूनच तीळाचा वापर या ऋतुत अधिक प्रमाणात करतात.

सूर्याच्या उत्तरायणास सुरवात होण्याच्या वेळी म्हणजे सूर्य मकरवृत्ताकडून पुन्हा उत्तर दिशेस सरकण्यास सुरवात होण्याच्या काळात मकरसंक्रांती साजरी केली जाते. जानेवारीच्या मध्यावर येणाऱ्या या मकरसंक्रांतीला तीळ व गुळापासून तयार केलेले तिळगूळ, तीळगुळाची पोळी आवर्जून खाण्याची प्रथा आपल्या संस्कृतीत आहे. मांसाहार करणेही या ऋतुत हितावह आहे. मासे हे स्निग्ध व त्याचप्रमाणे शरीरातील उष्णता वाढविणारे आहे व म्हणूनच हितकर ठरतात. सर्व आहारात मिरे, दालचिनी, ओवा किंबहूना मसाल्याचे पदार्थांची जोड देणे योग्य ठरते.

2.9.5 वसंतऋतुचर्या–

वसन्ते दक्षिणो वायुराताम्रकिरणोरविः
नवप्रवालत्वक्पत्राः पादपाः कुकुभोऽमलाः।
किंशुकाशोकचूतादिवनराजिविराजिताः।
कोकिलालिकुलालापकलकोलाहलाकुलाः।।[22]

अ) ऋतुलक्षण –

वसंतऋतुची सुरूवात म्हणजे उन्हाळ्याची सुरवात होय. या काळात थंडी संपून हळूहळू वातावरणातील उष्णता वाढू लागते. शिशिरऋतुपासून उत्तरायण सुरू झालेले असते. उत्तरायणाचा काळ असल्याने दिनमानही हळूहळू वाढत असते. रात्र लहान व दिवस मोठा होऊ लागला असतो व वातावरणातील उष्णता वाढत असते.

शिशिर ऋतुतील कडाक्याच्या थंडीमुळे सर्वच झाडांची पाने गळण्यास सुरवात होते. या ऋतुच्या अखेरीस व वसंत ऋतुच्या सुरवातीस सर्व वृक्ष–वेली या पर्णहीन बनलेल्या असतात. वसंतऋतुत थंडी कमी होऊन थोडीशी उष्णता वाढताच सर्व झाडांना नवीन पालवी फुटू लागते व अल्पावधीतच सर्व सृष्टी हिरव्यागार नविन पालवीने भरगच्च बनलेल्या वृक्षलतांमुळे प्रफुल्लित भासू लागते. याचवेळी आम्रवृक्षांना मोहोर येतो व या मोहराचा सुगंध सर्वत्र दरवळत असतो. अशोक, फणस यासारखे वृक्षही मोहरू लागतात. बकुळीच्या फुलांनी सर्व वातावरण सुगंधित होऊन जाते.

केवळ बकुळच नव्हे तर अन्य अनेक सुगंधित फुले बऱ्याच मोठ्या प्रमाणात फुलतात ती याच वसंत ऋतुमध्ये.

ब) दोषस्थिती –

शिशिर ऋतुतील कडक थंडीची लाट ओसरली जाऊन सुरवातीस केवळ गारवा राहिलेला असतो व म्हणूनच एकंदरीत पाहता या ऋतुचा सुरवातीचा कालखंड हा रम्य असाच असतो. पण जसजसा उकाडा वाढू लागतो तसतसे पर्यावरणातील होणाऱ्या बदलामुळेच थोड्यात दिवसात उन्हाळा वाढू लागतो.

शिशिरातील कडक थंडीने व वाढलेल्या मधूर, स्निग्ध गुणांमुळेच कफसंचय झालेला असतो. या संचित कफाचे विलयन घडते ते वसंतातील वाढत्या उष्णतेने घनीभूत कफ पातळ होतो. त्याला द्रवता येते व कफप्रकोप होतो. यामुळेच या काळात कफप्रकोपजन्य अनेक रोग उत्पन्न होतात. कफाचे प्रमुख स्थान असणाऱ्या प्राणवहस्रोतांचे म्हणजेच श्वसनमार्गाचे अनेकविध रोग या काळात उत्पन्न होतांना दिसतात. विशेषतः दमा, खोकला, सर्दीपडसे, श्वसनक, वातज्वर (फ्ल्यु) इत्यादि रोग या काळात प्रामुख्याने आढळतात. गोवर, कांजण्या यासारखे रोगही या काळात लहान मुलांमध्ये आढळून येतात. या रोगातही खोकला, पडसे, नाक वाहणे इ. कफाची लक्षणे प्रामुख्याने असतात. याच काळात अग्निमांद्यही निर्माण होत असते अग्निमांद्य आणि कफप्रकोप यांच्या जोडीलाच यावेळी असणाऱ्या आदानकाळामुळे आलेले शारीरिक दौर्बल्यही साथ देत असते. वाढलेल्या उष्णतेमुळे आलस्य व मनोदैन्यही उत्पन्न होत असते.

क) वसंतऋतुतील आहार –

या वसंत ऋतुत असणारा कफप्रकोप व त्याच्या जोडीस असणारे अग्निमांद्य विचारात घेऊनच पचण्यास हलका असा आहार घेणे आवश्यक असते. वसंतऋतुच्या आधीच्या हेमंत व शिशिर या दोन ऋतुत भरपूर गुरु आहार घ्यावा असे सांगितले आहे. त्याच्या अगदी विरूद्ध प्रकारचा आहार वसंत ऋतुत घ्यावा. सर्व प्रकारचा गुरू आहार म्हणजे जड अशी पक्वान्ने या ऋतुत पूर्णपणे वर्ज्य समजली जाते. आहारात भाकरी, पोळी असावी मात्र भाताचे प्रमाण शक्य तितके कमी करावे. कारण भात हा कफकारक आहे. गव्हाचे फुलके, खाकरा खाणे अधिक हितावह ठरते. नविन धान्य वसंतऋतुमध्ये अजिबात खाऊ नये. नविन धान्य हे अभिष्यंदी व कफकर असते. एका वर्षाहून जुने धान्य वापरणे श्रेयस्कर ठरते. नाईजालाने नवे धान्य वापरावेच लागल्यास ते भाजून वापरावे. भाजल्याने त्यातील अभिष्यंदी व कफकर हे दोन्ही गुण कमी होतात.

आहारात कटु, तिक्त, कषाय रसांची द्रव्ये वापरावी. हे तीनही रस कफघ्न असल्यानेच वसंतऋतुत हितकारक ठरतात. निरनिराळ्या डाळींचा वापर अधिक प्रमाणात करावा. हरभरा, तूर, मूग, मसूर यासारखी कडधान्य कफघ्न असल्याने त्यांचा आहारात समावेश करणे युक्त ठरते. विशेष उपयोग होतो तो हुलग्यांचा, उत्कृष्ट कफघ्न असल्यानेच केवळ स्वस्थवृत्तातच नव्हे तर रोगघ्न म्हणूनही उपयुक्त ठरावे असे आहारद्रव्य आहे. हुलग्याच्या नित्य वापराने सर्व प्रकारचे कफरोग

टाळता येतात व यदाकदाचित निर्माण झालेच तर बरे करण्याचे सामर्थ्यही या हुलग्यांमध्ये आहे असा याचा अर्थ आहे. कवठासारखी तुरट रसांची फळे वसंतऋतुत अवश्य खावीत. पडवळ, वांगी, मुळा आदि भाज्याही या काळात आहारात समाविष्ट कराव्यात. कारली, मेथी इ. कडू चवीच्या भाज्या तर निश्चितच हितकारक ठरतात. सर्व स्वयंपाकात हिंग, मोहरी, आले, मिरची, मिरे इ. तिखट, अग्निवर्धक व कफघ्न द्रव्ये उपयोगात आणावी.

आहारात तुपाचा वापर फारसा असू नये. तेल मात्र स्निग्ध असले तरी कफघ्न असल्याने याच्या वापरास हरकत नाही. आहारात काकवी व मध हे पदार्थही असावेत. हे दोन्ही पदार्थ मधुर असले तरी उष्ण व कफघ्न आहे. विशेषतः मध हा रूक्ष, उष्ण व उत्तम कफघ्न असल्याने मधाचा भरपूर उपयोग करून घेतला पाहिजे. मध देतांना तो कधीही गरम करून वा गरम पदार्थांबरोबर मिसळवून वापरू नये. आहारात दूध, ताक घ्यावे. दही मात्र अभिष्यंदि असल्याने पूर्णपणे वर्ज्य समजले पाहिजे.

मांसाहारी व्यक्तींनी मांसाहार घेतांना जलचर प्राण्यांचे मांस खाणे टाळावे. आहार घेतांना तो मात्रेने कमी असावा. या ऋतुत हितभुक्, मितभुक् असावे म्हणजेच हितकर व अल्पमात्रेत आहार घ्यावा असे सांगितलेले आहे. अतिस्निग्ध, शीतगुणाची, मधुर, आम्ल, लवण रसाची द्रव्ये वर्ज्य करावीत.

2.9.6 ग्रीष्मऋतुचर्या –

ग्रीष्मऽतसीपुष्पनिभस्तीक्ष्णांशुर्दावदीपिताः।
दिशो ज्वलन्ति भूमिश्च मारुतो नैर्ऋतो सुखः।।[23]

अ) ऋतुलक्षण –

अत्यंत रखरखीत कडक उन्हाळ्याचे दिवस या ग्रीष्म ऋतुत असतात. वसंत ऋतुच्या शेवटच्या काही दिवसांपासून हा उन्हाळ्याचा जोर जाणवू लागतो व अखेरी अखेरीस तर तो असह्य होतो.

ग्रीष्मऋतूत सूर्य हा उत्तर गोलार्धात कर्क वृत्ताच्या जवळपास आलेला असतो. या काळात भारतीय उपखंडात सूर्यकिरण अगदी सरळ, लंबरूपाने येत असतात. याच वेळी दिनमानही बरेच वाढलेले असते. रात्र अगदी लहान व दिवस बराच मोठा असतो व त्यामुळे सूर्यप्रकाश बराच वेळ मिळत राहतो. या सर्वांचा एकत्रित परिणाम म्हणजे तीव्र, प्रखर सूर्यसंतापामुळे सर्व सृष्टी अगदी भाजून निघत असते. या काळात वारा फारसा वाहत नाही. वाऱ्याची एखादी झुळूक आलीच तर तीही गरम, असह्य अशीच असते. वाढलेल्या उष्णतेमुळेच सर्व तलाव, निर्झर, ओढे आटतात. नद्या कोरड्या पडतात. विहिरीतील पाणीही अधिकाधिक खोल जाऊ लागते.

ब) दोषस्थिती –

शिशिर ऋतुपासून सुरू झालेल्या आदातकालामुळे शारीरिक बळावरही परिणाम होत असतो. ते हळूहळू कमी होत असते. ग्रीष्मऋतुत शरीरबल सर्वाधिक प्रमाणात कमी होते.

सूर्याच्या प्रखर उष्णतेने पृथिवीतलावरील सर्व जलीय अंश कमी होऊ लागतो. तसेच स्निग्ध गुणही नाहिसा होऊन रूक्षता अधिकाधिक प्रमाणात वाढू लागते. याच बाह्य वातावरणातील वाढलेल्या रूक्षतेच्या परिणामस्वरूप शरीरातील सर्व धातुंमधील स्नेह व ओलावा उष्णतेने शोषला जाऊन रूक्षता वाढते. या रूक्षतेमुळेच ग्रीष्मऋतुत शरीरामध्ये वात दोषाचा संचय होऊ लागतो. आदानकालामध्ये कमी झालेले बल, त्यामुळे निर्माण झालेला धातुक्षय व आलेले दौर्बल्य या सर्वांमुळेही शरीरात वात वाढण्यास सहाय्य मिळते. उष्णतेमुळे वातावरणातील उकाडा वाढल्याने फार घाम येतो. सर्व रोमरंध्रे मोकळी होतात. त्वचेवाटे शरीरातील उष्मा बाहेर पडत असते. यामुळेच या ऋतुत अग्निमांद्य निर्माण होते.

तीव्र स्वरूपाचे अग्निमांद्य, वातसंचय, कमी झालेले शारीरिक बल व याच जोडीला वातावरणातील असह्य उष्णता या सर्व कारणांमुळे कोणासही कोणतेच काम करण्याचा उत्साह वाटत नाही. या ऋतुत वात संचयामुळे निरनिराळ्या वातविकारांचा आरंभ होतो. तसेच वाढलेल्या उष्णतेमुळे पित्ताच्या व्याधी होण्याची शक्यता असते.

क) ग्रीष्मऋतुमधील आहार –

ग्रीष्मऋतूत असणारे जठराग्निमांद्य लक्षात घेऊनच लघु आहार अल्पप्रमाणात घेतला पाहिजे. आहारात मधुर, आम्ल, लवण रसांची द्रव्ये समाविष्ट करावी. याउलट कडू, तिक्त, कषाय रसांची द्रव्ये अगदी कमी प्रमाणात घ्यावी. आहारात भाकरी, पोळी, भात यासारखी मधूर, स्निग्ध आहारद्रव्ये असावीत. भाताचे प्रमाण अधिक असणे चांगले. बाजरी मात्र अत्यंत उष्ण व रूक्ष असल्याने या ऋतुत वर्ज्य समजली पाहिजे. दूध, तूप, तेल यांचा भरपूर वापर या ऋतुत करावा. तळलेले पदार्थ मात्र विदाही असल्याने योग्य नव्हेत. रव्याची वा गव्हाची खीर करून खावी. दुधाच्या पदार्थापैकी दूध, ताक, दही यासारखे पदार्थ आहारात असणे चांगले. ताक अगदी भरपूर प्रमाणात घ्यावे.

अनेक आंबट फळे या ऋतुत निसर्ग पूरवीत असतो. या फळांचा अवश्य वापर करावा. कैरी, करवंदे, आवळा, कोकम ही आम्लरसात्मक फळे या ऋतुतील मेवाच ठरतात. कैरीचे लोणचे करून वा नुसती कैरी मिठाबरोबर खाण्यानेही लाभ होतो. मसाल्याचे पदार्थ उष्ण असल्याने खाऊ नयेत मात्र यात धणे, जिरे हे पदार्थ अपवाद आहे. थोडक्यात पाहता शीतवीर्यात्मक पण दीपन गुणांनी युक्त द्रव्यांचा उपयोग करावा.

आहारात पालेभाज्या अधिक असाव्यात. माठ, चाकवत, आंबटचुका, राजगिरा, पुनर्नवा, पालक या किंवा या प्रकारच्या पालेभाज्या या ऋतुत वापरणे योग्य ठरते. भेंडी पडवळ, दोडका यासारख्या भाज्याही या ऋतुत हितकर ठरतात. रताळी, गाजर, बीट, सुरण यासारखी कंदमुळेही

मधूर रसाची असल्यानेच वापर करण्यास योग्य आहेत. ग्रीष्म ऋतुत डाळींचा उपयोग मात्र शक्यतो टाळावा. डाळी रूक्ष असल्याने ही काळजी घ्यावी. मुगाचा उपयोग करण्यास हरकत नाही.

ग्रीष्मऋतु बाधू नये यासाठी वापरले जाणारे एक महत्त्वाचे आहारद्रव्य म्हणजे कांदा होय. कांदा शीतवीर्य असल्याने उष्णतेच्या सर्व रोगांपासून शरीराचे संरक्षण करणारा आहे. कांदा नुसता खाणे, भाजून खाणे वा इतर पदार्थांसह खाणे हे सर्व चांगले पण कच्चा कांदा खाणे हे अधिक हितावह ठरते. कांदा हितकर असला तरी लसूण मात्र उष्ण असल्याने वर्ज्य समजला पाहिजे.

या ऋतुत असणारे अग्निमांद्य लक्षात घेऊनच मांसाहार करतांना तो अल्प प्रमाणात केला पाहिजे. तसेच मांस शिजवतांना या आहारात मसाल्याचे पदार्थ कमीत कमी वापरावेत.

ग्रीष्म ऋतुत आहारात द्रव्य पदार्थांचा भरपूर समावेश करावा. या दृष्टीने जेवणातही भरपूर पाणी घ्यावे. कैरीचे पन्हे या ऋतुतील श्रेष्ठ पेय समजता येईल. पह्न्यामध्ये मधुर, आम्ल लवण या द्रवात सर्व लाभदायी गुण आहेतच शिवाय ते रूची वाढविणारे आहेत. कोकमचे सरबत, लिंबू सरबत, ताक हे सुद्धा या ऋतुत अत्यंत हितावह आहेत. ते त्यांच्या आम्ल, मधुर द्रवगुणांमुळेच. खारीक, फालसा यापासून करविला जाणारा मंद किंवा साळीच्या लाह्यांपासून बनविलेला जालमंडही या ऋतुत उपयुक्त ठरतो. याच ऋतुत नाचणी आंबील करून पिण्याची पद्धत आहे. या आंबिलीचे नित्य सेवन केल्यास ग्रीष्मातील कडक उष्णता व रूक्षता यापासून शरीराचे संरक्षण होत असते.

या ऋतुत सर्व प्रकारचे शीतोपचार अपेक्षित असतात. आहारातही शीत गुणांनी युक्त पदार्थ अधिक हवेत. याच ऋतुत तयार होणारी काकडी, टरबूज, कलिंगड, खरबूज यासारखी शीत व द्रवगुणयुक्त फळे भरपूर प्रमाणात खावी. द्राक्षे, डाळींब, केळी आदी फळेही या ऋतुत उपयुक्त ठरतात.

2.10 षड्रस –

जिह्वा या ज्ञानेन्द्रियाद्वारे कळणाऱ्या विषयाला रस असे म्हणतात. रस हा जलीय आहे जोपर्यंत जलीय रसांशी महाभूतांची युती होत नाही तोपर्यंत तो अत्यल्प असतो. पंचमहाभूतांच्या संयोगाने तो व्यक्त होतो. रस हा सहा प्रकारचा आहे.

कुटुस्तिक्त कषायश्च लवणोऽम्लस्तुपंचम।
मधुरेण समायुक्तः कथिताः षड्रस अमी।।[24]

मधुर, अम्ल, लवण, कटू, तिक्त, कषाय हे षडरस होय.

षडरसांचे पांचभौतिकत्व

2.10.1 मधुर रस – पृथ्वी व जल

2.10.2 अम्ल रस – पृथ्वी व अग्नी

2.10.3 लवण रस – जल व अग्नी

2.10.4 कटु रस – वायु व अग्नी

2.10.5 तिळ रस – वायु व आकाश

2.10.6 कषाय रस – वायु व पृथिवी

या रसांचे लक्षण, धर्म खालीलप्रमाणे आहेत –

2.10.1 मधुर रस – हा स्नेहन, प्रीणन् (तृप्ती), आह्लाद (प्रसन्नता), मार्दवता उत्पन्न करतो. हा मुखामध्ये त्वरीत व्याप्त होतो. मधुर रस हा वातपित्ताचे शमन करणारा, रसादि सप्तधातुंची वृद्धी करणारा, आयुष्य सुखी करणारा, आयुवर्धक, शरीर कांती, वर्ण, बळकट असून इंद्रियांचे प्रसादन करणारा जीवनीय शक्तिचे वर्धन करणारा आहे. हा स्थैर्य देणारा, संधानकर (अस्थि जोडणारा), दाह आणि मुर्च्छा नाशक आहे. मधुर रसाचे अतिमात्रेत सेवन केल्यास स्थौल्य, मार्दवता, आलस्य, निद्राधिक्य, अन्नाभिलाषा, अग्निमांद्य, उदररोग कृमीरोग इ. उत्पन्न होतात.

2.10.2 अम्लरस – हा वाताचे शमन करणारा, वायुचे अनुमोदन करणार, उदरात विदग्धता निर्माण करणारा जठराग्नि प्रदीप्त करणारा, शरीराला उर्जा प्रदान करणारा, धातुंचे पोषण करणारा इ. स्वरूपाचा आहे. हा हृदयाकरिता हितकारक आहे.

या रसाच्या अतिसेवनाने शिथिलत्व येते. पित्तवृद्धी, कफविलयन होते.

2.10.3 लवणरस – हा वातनाशक, सर्व रसांच्या विरूद्ध असणारा, अन्नाला रूचि आणणारा, पाचन करणारा, स्राव उत्पन्न करणारा, शरीरात सर्वत्र व्याप्त होणारा असा आहे. या रसाच्या अतिसेवनाने रक्तपित्त, पालित्य, तृष्णा, दाह, मुर्च्छा, कुष्ठव्याधि, अम्लपित्त, इ. उत्पन्न होतात. हा शरीरशक्तीचा व ओजाचा नाशक आहे.

2.10.4 कटुरस – हा जिभेला स्पर्श करता उद्विग्नता आणणारा, मुख, नासिका, नेत्र यांमध्ये दाह निर्माण करणारा, कफनाशक, मलभेदन करणारा असा आहे. या रसाच्या अतिसेवनाने तृष्णा, मुर्च्छा, ग्लानि इ. विकार होतात. हा शरीराची शक्ती, वीर्य, यांचे शोषण करणारा व वातव्याधी निर्माण करणारा आहे.

2.10.5 तिक्तरस – हा स्वभावतः जिभेला न रूचणारा असा रस आहे. कृमि, मूर्च्छा, कण्ठ, पिपासा यांचे शमन करणारा आहे. क्लेद, वसा, मेद, मज्जा, कफ यांचे शोषण करणारा आहे. जठराग्नि प्रदीप्त करणारा आहे.

या रसाच्या अतिसेवनाने रसरक्तादिधातू आणि शरीराची शक्ती यांचा नाश होतो.

2.11.6 कषाय रस – हा रस पित्त व रक्त यांचा नाश करतो, त्वचेचा वर्ण चांगला करतो. हा रूक्ष, गुरु व शीतवीर्य आहे. या रसाच्या अतिसेवनाने शुक्र अवरोध, हृत्पीडा, मुखशोष, व्याधी निर्माण होतात.

आयुर्वेदात षड्रसमीमांसेला महत्त्वाचे स्थान आहे. आहार हा षड्रसयुक्त असावा हा निर्देश आयुर्वेदाने केला आहे. षड्रसांचा दोषांवर प्रभाव होतो. शरीराचे दोषसाम्य किंवा धातुसाम्य अबाधित राहण्याकरिता षड्रसांचे सेवन आवश्यक आहे. धातुसाम्य झाल्यास आरोग्य अबाधित राहते. त्यासाठी आहार हा षड्रसात्मक असावा.

षड्रस कल्पना ही द्रव्यांच्या पांचभौतिक संघटनावर आधारित आहे. न्यूनरसात्मक आहार घेतल्यास त्या त्या पांचभौतिक घटकांची न्यूनता त्या व्यक्तिच्या शरीरात निर्माण होईल, कारण प्रत्येक रसाची निर्मिती ही दोन महाभूतांच्या आधिक्याने झाली आहे. आहारामध्ये ज्या रसाचे सेवन केले जाईल त्या रसाचे जे पांचभौतिकत्व आहे त्यानुसार शरीरामध्ये कार्य होईल.

उदा. मधुर रसात्मक आहार सेवन केल्याने त्या रसाचे जे पांच भौतिक घटक पृथ्वी आणि जल ह्याची जी कार्ये आहे ती त्या व्यक्तीच्या शरीरामध्ये घडतील उदा. स्थौल्य वाढवेल. परंतु इतर रसांची न्यूनता असल्यामुळे सप्तधातू निकृष्ट बनतील आणि वेगवेगळ्या व्याधींना सामोरे जावे लागेल. म्हणून आहार हा षड्रसात्मक असणे आवश्यक आहे.

"सर्व रसाभ्यासो बलकराणाम्, एकरसाभ्यासो दौर्बल्यकराणां ।[25]

आचार्य चरकांनी आहारामध्ये नित्य सर्व रसाचे सेवन हे बलवर्धक असून एक रसात्मक आहार हा दुर्बलता उत्पन्न करणारा आहे असे स्पष्ट सांगितलेले आहे. जे षडरसांचे भोजन घेतात त्यांचे स्वास्थ्य उत्तम राहते.

नित्यं सर्वरसाभ्यासः स्वस्वाधिक्यमृतावृत्तौ ।[26]

आचार्य वाग्भटांनी सर्व ऋतुमध्ये दररोज सर्व रसांचे म्हणजेच षड्रसात्मक द्रव्यांचे सेवन करावे तसेच त्या त्या ऋतुमध्ये ज्या–ज्या रसाचे सेवन करावयास सांगितलेले त्या रसांचे सेवन आधिक्याने करून आहार हा षड्रसात्मकच घ्यावा असे सांगितले आहे.

मधुराद्वर्धते रक्तमम्लानमज्जाप्रवर्धनम् ।
लवणाद्वर्धते त्वस्थि तिक्तान्मेदः प्रवर्धते ।।
कटुकाद्वर्धते मांस कषायद्वर्धते रसः ।
अन्नाच्च वर्धते शुक्रं षडरसः धातुवर्धनः ।।[27]

मधुर आहारामुळे रक्तधातूची, अम्ल आहारामुळे मज्जेची, लवण आहारामुळे अस्थि, तिक्त आहारामुळे मेद, कटु आहारामुळे मांस, कषाय आहारामुळे रसधातू आणि संपूर्ण आहारामुळे शुक्र धातूची वृद्धी होते. त्यामुळे षड्रसात्मक आहार सेवन केला तरच सप्त धातूची वृद्धी होते. परंतु न्यून रसात्मक आहार सेवन केल्यास हे सप्त धातू निकृष्ट दर्जाचे बनतात.

आहार ग्रहण करतांना कोणता रस प्रथम घ्यावा याचा क्रमही आचार्यांनी सांगून ठेवला आहे.

"आश्रीयात्तन्मना भूत्वा पूर्व तु मधुरं रसम्।
मध्येऽम्ल लवणौ पश्चात कटु तिक्त कषायकान्।।[28]

आहारामध्ये षड्रसांचे सेवन करतांना प्रथम मधुर रसात्मक द्रव्य, मध्ये अम्ल–लवण रसाची द्रव्ये आणि शेवटी कटु–तिक्त–कषाय रसांची द्रव्ये सेवन करावी असे निघंटू रत्नाकर मध्ये सांगितले आहे. आजच्या आधुनिक युगात मात्र आपण याचा उलटा क्रम आचरतो. सूप इ. सारख्या तिक्त, कषाय रसाने आहाराचा आरंभ करतो व मिष्टान्न;केमतजद्ध आहाराच्या शेवटी ग्रहण करतो. हा आज पडलेला प्रघात सर्वथा चूकीचा आहे.

2.11 भोजन काल –

षड्रसयुक्त आहार कधी ग्रहण करावा याबाबत आयुर्वेदाने भूक लागल्यानंतर आहार ग्रहण करावा कारण तेव्हाच त्याचे चांगले पचन होते असे नमूद करून ठेवले आहे. मात्र भोजन दिवसात दोनच वेळा ग्रहण करावे असे योगरत्नाकर ग्रंथात लिहले आहे.

सायं प्रातर्मनुष्याणामशनं श्रुतिचोदितम्।
नान्तरा भोजनं कुर्यादग्निहोत्रसमो विधिः।

सकाळी आणि संध्याकाळी दोनच वेळा भोजन ग्रहण करणे श्रुतीसंमत आहे. मधल्या वेळी जेवण करू नये. जसा अग्निहोत्र सकाळी व संध्याकाळी पूजल्या जातो तद्वत हा आहारयज्ञही दोन वेळेस करावा. साधारणतः सकाळी 10 ते 12 च्या दरम्यान व रात्री 7 ते 9 च्या दरम्यान भोजन करणे उत्तम मानले गेले आहे.

वाग्भटांनुसार पुढील लक्षणे दिसल्यावरच भोजन करावे.

उद्गार शुद्धिरुत्साहो वेगोत्सर्गो यथोचितः।
लघुता क्षुत्पिपासा च जीर्णाहारस्य लक्षणम्।।[29]

ग्रहण केलेले अन्न चांगले पचले तर शुद्ध ढेकर येते. मनुष्याला उत्साह वाटतो, मलमूत्रांचे विसर्जन व्यवस्थित होते; शरीरामध्ये हलकेपणा म्हणजे चैतन्य आल्यासारखे वाटते. भूक आणि तहान लागते. अशी पचलेल्या आहाराची लक्षणे दिसू लागताच आहार सेवन करावा.

2.12 पाणी आणि भोजन

भक्तस्यादौ जलं पीतमग्निसादं कृशांगताम्।
अंते करोति स्थूलत्वम् उर्ध्वं चामाशयात्कफम्।
मध्ये मध्यांगतां साम्यं धातूनां जरणं सुखम्।।[30]

भोजनापूर्वी पाणी प्यायल्यास अग्निमांद्य होते. भोजनानंतर पाणी पिल्यास शरीर स्थूल होते व आमाशयाच्या वरील भागात म्हणजे उरःस्थानात कफाची वृद्धी होते. भोजन करते वेळी थोडे थोडे पाणी पिल्यास शरीर पुष्ट होते, धातुसाम्य व आरोग्य राखले जाते.

अजीर्णे भेषजं वारि जीर्णे वारि बलप्रदम्।
भोजने चामृतं वारि रात्रौवारि विषप्रदम्।।

अन्नाचे अजीर्ण झाल्यास पाणी पिल्यास औषधासारखा उपयोग होतो. अन्न पचल्यावर पाणी सेवन केल्यास ते बलदायी असते. जेवण करतांना थोडे थोडे पाणी पिल्यास ते अमृताप्रमाणे कार्य करते व रात्री पाणी पिल्यास त्याचे विषप्रद परिणाम शरीरावर दिसून येतात. त्यामुळे जेवतांना थोडे थोडे पाणी प्यावे. जेवण झाल्यावर अर्ध्या–एक तासाने अधिक पाणी प्यावे.

2.13 आहारविधि–

ज्या ठिकाणी भोजन ग्रहण करायचे आहे ती जागा स्वच्छ व मनप्रसन्न, सुगंधित असावी जेवणापूर्वी हातपाय स्वच्छ धुवून व स्वच्छ सौम्य वस्त्रे परिधान करून जेवणास बसावे.

भोजन सेवन करावयाची पात्रे, तसेच अन्न तयार करण्याची, वाढण्याची सर्व पात्रे स्वच्छ व सुंदर असावीत. भोजन गरम गरम व स्निग्ध असतांनाचा सेवन करावे. भोजन कशाप्रकारे करावे याचे विवेचन चरक विमान स्थानामध्ये आलेले आहे.

उष्णं, स्निग्धं, मात्रावत्, जीर्णे वीर्यविरुद्धम् इष्टदेशे, इष्टसर्वोपकरणम्, नातिद्रुतं, नातिविलम्बितम्, अजल्पन्, अहसन्, तन्मना भुञ्जीत आत्मानमभिसमीक्ष्म सम्यक्।

1) उष्ण 2) स्निग्ध 3) मात्रापूर्वक 4) पूर्वीचे भोजन पचल्यावर 5) वीर्यविरूद्ध 6) इष्टदेशे 7) मनोनुकुल भोजनसामग्री युक्त 8) नातिद्रुत 9) नातिविलम्बित 10) अजल्पन् 11) अहसन् 12) आत्मानभिसमीक्ष्य

अ) उष्णभोजन – भोजन गरम असतांनाच ग्रहण करावे, कारण गरम अन्नाला चव असते. असे अन्न ग्रहण केल्यावर जठराग्नी प्रदीप्त होतो. ह्या अन्नाचे त्वरीत पाचन होते, वायूचे अनुलोमन होते, कफाचे शोषण होते.

ब) स्निग्धभोजन – स्निग्ध अन्नाचे सेवन करावे कारण स्निग्ध अन्न हे रूचिकर असते. ह्या अन्नामुळे मंदाग्नी प्रदीप्त होतो. शरीराची पुष्टी होते, बलवृद्धी होते व सौंदर्यामध्ये वृद्धी होते.

क) मात्रापूर्वक आहार – मात्रापूर्वक आहार सेवन केल्यास तीनही दोषांची साम्यावस्था टिकून राहून आयुवृद्धी होते. कुठल्याही प्रकारचे उपद्रव न होता ह्या आहाराचे पाचन होते. मलाचे अनुलोमन होते. ह्यासाठी मात्रापूर्वक आहाराचे सेवन करायला हवे.

ड) पूर्वी घेतलेल्या आहाराचे पाचन झाल्यावर भोजन करणे – पूर्वी घेतलेल्या अन्नाचे पचन झाल्यानंतरच पुनः आहार घ्यावा कारण त्यामुळे अजीर्णादी व्याधि होत नाही. दोषांची स्थिती यथावत राहते. जठराग्नी प्रदीप्त होतो. भोजन करण्याची इच्छा उत्पन्न होते. धातूची योग्यप्रकारे वाढ होते आयु, बल व वर्ण वृद्धी होते.

इ) वीर्यविरूद्ध भोजन – आहारद्रव्याचे वीर्य हे परस्पर विरोधी असू नये कारण ह्यामुळे कुष्ठ, विसर्प इत्यादि व्याधी होतात उदा. दूध आणि मासे, घृत–मधु, दूध आणि मासे हे दोन्ही मधुररसात्मक असून दूध हे शीतवीर्यात्मक तर मासे हे उष्णवीर्यात्मक आहे. त्यामुळे या दोन्हीचे एकत्र सेवन केल्यास शरीरामध्ये व्याधी निर्माण होतात. त्यासाठी परस्पर विपरीत वीर्ययुक्त आहाराचे सेवन करू नये.

फ) मनोनुकूल स्थळ आणि आहार – मनोनुकूल जागी व चांगल्या स्वच्छ उपकरणामधील आहाराचे सेवन केल्यास त्वरित पाचन होते आणि व्याधी होत नाही. आहारही आपल्याला रूचणारा असावा त्यामुळे खाण्याची सकारात्मक प्रवृत्ती उत्पन्न होते.

ग) अतिशीघ्र भोजन – अति घाईने अन्नाचे सेवन करू नये. कारण अन्न व्यवस्थित चावले न गेल्यामुळे व त्यावर योग्य ती प्रक्रिया न झाल्यामुळे अन्नाचे नीट पचन होत नाही. एखादे वेळी अन्नाचा कण श्वसननलिकेमध्ये जाऊन ठसका लागण्याची शक्यता असते. घाईने केलेल्या भोजनानंतर आळस येतो.

ह) अतिविलम्बित भोजन – भोजन हे अतिसावकाश, रेंगाळत व गप्पा करीत करू नये कारण ह्या प्रकारच्या आहार सेवनामुळे अन्नाची तृप्ती होत नाही. आहार अधिक मात्रेत घेतला जातो. आहारीय पदार्थ थंड होवून जातात त्यामुळे त्यांचे योग्य पाचन होत नाही.

य) अजल्पन – अहसन् – जेवतांना गप्पा करत, मोठयाने हसत जेवू नये. मन लावून एकाग्रतेने भोजन ग्रहण करावे.

ज) आत्मानमभिसमीक्ष्य – आपल्या शारीरिक शक्तिनुसार आहाराचे सेवन करावयास हवे. भोजन द्रव्याचा पूर्ण विचार करून कुठले द्रव्य आपल्या शरीरास हितकर व अहितकर आहे त्यानुसार भोजन करावे. आपल्या शरीराला व मनाला जे द्रव्य सात्म्य आहे त्या द्रव्याचेच सेवन करावे. भोजनामध्ये रसाचा क्रम मधुर–अम्ल–लवण–कटू–तिक्त–कषाय असा असावा. दररोज आहारात सर्वच रस राहतील यावर भर द्यावा.

2.14 आहारमात्रा –

आहाराची जी मात्रा कुठल्याही प्रकारचे उपद्रव निर्माण न करता योग्य वेळी आहाराचे पाचन करण्यास सक्षम असते ती त्या व्यक्तिकरिता आहाराची योग्य मात्रा होय.

आहार जर कमी मात्रेत सेवन केला तर त्याची शरीरहानी होते, मलावरोध होतो, बल, अपचय, ओज, वजन कमी होऊन वातव्याधीची निर्मिती होते. आहार अतिमात्रेत सेवन केल्यास तो त्वरित तिन्ही दोषांचा प्रकोप करतो. अतिमात्रेत आहार सेवन केल्याने अनारोग्यत्व व अनायुष्यत्व येते त्याकरिता आहार हा योग्यमात्रेत घ्यावा. आहाराची मात्रा त्या व्यक्तिचे वय, अग्नि, व्यवसाय, श्रम आणि आहाराचे स्वरूप इत्यादि बाबींवर अवलंबून असते. गुरू द्रव्ये जेवढी खाऊ शकतात

त्यांचे एक तृतीयांश खावी. लघु द्रव्ये पोटभर खावीत. आपल्या कुक्षीचे (आमाशयाचे) चार भाग निश्चित करून 2 भाग अन्न, 1 भाग द्रव पदार्थ (जल) आणि उर्वरित 1 भाग रिकामा ठेवावा.

ज्या मात्रेमध्ये भोजन केल्यावर उदरामध्ये पीडा होत नाही, हृदयावर दाब आल्यासारखा वाटत नाही, कुक्षीमध्ये ताण पडून ती फाटते की काय असे वाटत नाही, पोट फारसे जड वाटत नाही, शरीराची सर्व इंद्रिये प्रसन्न राहून भूक व तहान यांची इच्छा होत नाही. बसणे, उठणे, झोपणे, उभे राहणे, फिरणे, श्वासोच्छ्वास, हासणे या गोष्टी करणे ह्या सर्व क्रिया सुखदायक होतात. दोन्ही वेळेचे जेवण सुखपूर्वक पचते व भूक लागते आणि त्यामुळे शरीराची शक्ती व पुष्टी होऊन त्याचे वर्णवृद्धीस सहाय्यक होते तीच आहाराची योग्य मात्रा होय.[32]

2.15 अष्टौ आहार विधिविशेषायतन –

दररोज ग्रहण करावयाच्या आहाराविषयी आचार्य चरकांनी आठ प्रमुख बाबींचे वर्णन केले आहे त्यास "अष्टौ आहार विधिविशेषायतन" असे म्हणतात. या आठ बाबींचा विचार करून आहार ग्रहण केल्यास तो प्रत्येक व्यक्तीच्या आरोग्यासाठी कल्याणप्रद ठरतो.

"तत्र खल्विमान्यष्टावाहारविधिविशेषायतनानि भवन्ति तद्यथा प्रकृतिकरणसंयोगराशि–देश–कालोपयोग संस्थोपयोक्त्रष्टमानि भवन्ति।

1) प्रकृत्ती 2) करण 3) संयोग 4) राशि 5) देश 6) काल 7) उपयोग संस्था 8) उपयोक्ता

1) प्रकृती – द्रव्यांचा स्वभाव ही त्या द्रव्याची प्रकृती होय. उपजत द्रव्याचे जे स्वरूप, गुण असतात त्याला स्वभाव म्हणतात. म्हणजेच द्रव्याचे रस, वीर्य, विपाक, गुरू, लघु, या सर्वांची माहिती करून त्यानंतर कोणते द्रव्य सेवन करावे हे ठरवावे. उदा. उडीद हे स्वभावतःच गुरु आहे तसेच मूग हे स्वभावतःच लघु आहे. आहारद्रव्यांचा पचनाकरीता जड व हलक्या द्रव्यांचा चरकांनी प्राधान्याने विचार केला आहे. परंतु द्रव्यांचा रस, त्यांचे उष्णशीतवीर्यत्व याही गोष्टी लक्षात ठेऊन आहार ग्रहण करावा असा उपदेश केला आहे.

2) करण – स्वाभाविक गुणांनी युक्त द्रव्यावर जे संस्कार केले जातात त्याला करण असे म्हणतात. करण म्हणजे संस्कार अन्न शिजविणे, धान्य साफ करणे, दही, ताक घुसळणे, काही वेळ तसेच ठेऊन देणे, विशिष्ट संयोग करून करणे हे सर्व संस्काराचे प्रकार होय. या क्रियेमुळे द्रव्यांच्या गुणांमध्ये व स्वरूपात बदल होतो. उदा. गहू, तांदूळ यांचेवर अग्निचा संस्कार केला म्हणजे ते भाजले तर लघु होतात. दूध जर आटवले तर ते गुरु होते. स्वभावतःच दही हे अभिष्यंदी व शोथकारक असते. पण त्यात पाणी मिसळून घुसळण्याची क्रिया केल्यानंतर तयार होणारे ताक हे लघु व शोधघ्न गुणांचे असते. कासे व तांब्याच्या पात्रात ठेवलेले तूप हे विषयुक्त होऊन जाते परंतु त्याचे विपरित ताम्रपात्रांमध्ये ठेवलेले जल हे गुणकारी असते.

3) संयोग – दोन किंवा दोनापेक्षा अधिक द्रव्ये एकत्रित करणे म्हणजे संयोग होय. संयोग झाल्यानंतर निर्माण होणारा पदार्थ द्रव्यामध्ये पूर्वी असलेल्या गुणांचाच राहील असे नाही. उदा. मध

आणि घृत ही द्रव्ये एकेकाळी वेगळी कार्य करतात. परंतु संयोग घडल्यावर पूर्णतः भिन्न असे कार्य करतात. दूध व मांसे हे एकेकटे खाल्ल्यास वेगळे कार्य करतात तर एकत्रित खाल्ल्यास कुष्ठासारख्या व्याधी निर्माण करतात. मांस हे गुरु आहे परंतु ते पपईबरोबर खाल्ल्याने पचायला हलके होते. पुरण तुपाबरोबर खाल्ल्याने लवकर पचते.

4) राशी – आहारद्रव्यांची राशी म्हणजे मात्रा होय. ह्याचे दोन प्रकार आहेत. अ) सर्वग्रह राशी –संपूर्ण आहाराचा एकत्रित विचार करून ठरवलेली मात्रा किंवा सर्व द्रव्यांचे एकाच वेळी ग्रहण करणे म्हणजे सर्वग्रह होय. ब) परिग्रह राशी –आहारद्रव्यांचे वेगवेगळे प्रमाण निश्चित करून ठरवलेली मात्रा होय.

5) देश – आहारद्रव्य ज्या ठिकाणी उत्पन्न झाले ते स्थान म्हणजे देश होय. देशभेदानुसार हवामान, पाणी बदलत असते. त्यामुळे विशिष्ट देशात विशिष्ट धान्य उत्तम प्रकारचे तयार होत असते असे धान्य ग्रहण केल्यास निश्चितच त्याचे चांगले गुण मिळत असतात. उदा. पंजाबमधील गहू, काश्मिरमधील सफरचंद, नागपुरची संत्री, आंध्र, केरळ कोकणातील तांदूळ.

"यस्य देशस्य यो जन्तुस्तज्जं तस्यौषधंहितम्।"

काल–काल हा दोन प्रकारचा आहे. 1) नित्यग 2) आवस्थिक

अ) नित्यगकाल – हा ऋतुसात्म्याची अपेक्षा करतो म्हणजे प्रत्येक ऋतुमध्ये त्या त्या ऋतुनुसार आहार घ्यावा त्यामुळे काळाप्रमाणे होणारा दोषप्रकोप होत नाही परिणामी होणाऱ्या व्याधी पण टळतात.

ब) आवस्थिक काळ – आवस्थिक काळ म्हणजे त्या त्या अवस्थेचा (व्याधी, वय इ.) विचार करून सेवन केलेला आहार. उदा. नवज्वरात लंघन, जीर्णज्वरात बृहण आहार, गर्भिणी–सुतिका या अवस्थांमध्ये घ्यावयाचा आहार इ.

7) उपयोग संस्था – उपयोग संस्था म्हणजे आहार विधिविधान मध्ये सांगितलेल्या सर्व नियमांचे काटेकोरपणे पालन करणे होय. हे आहाराच्या पचनानंतर उत्पन्न होणाऱ्या लक्षणांची अपेक्षा करते म्हणजेच उपयोग संस्थेमध्ये आहाराच्या जीर्ण लक्षणाचा समावेश आहे.

8) उपयोक्ता – उपयोक्ता म्हणजे जो आहाराचा उपयोग करतो म्हणजे भोजन करणारी व्यक्ती ही उपयोक्ता होय. वय, बल, अग्नि, कोष्ठ, सात्म्य यांचा विचार करून तसेच व्याधि उत्पन्न झालेली असेल तर पथ्यापथ्याचा विचार करून योग्य अशा आहाराचे प्रत्येक व्यक्तीने सेवन करावयास हवे.

आयुर्वेदाने "स्वास्थस्य स्वास्थ्य रक्षणम् व्याधितस्य व्याधि परिमार्जनम्।।" या आपल्या उद्देशानुसार मनुष्यप्राण्याचे स्वास्थ टिकविण्यात व व्याधींना दूर करण्यात महत्त्वाची भूमिका निभावणाऱ्या आहाराबद्दल आपला अनेक ग्रंथामध्ये अत्यंत सूक्ष्म आणि शास्त्रीय विवेचन केले आहे. कोणत्या प्रकृतीच्या व्यक्तीने कोणत्या द्रव्याने युक्त आहार घ्यावा, ऋतुनुसार कोणता आहार घ्यावा, किती प्रमाणात, कोणत्या पद्धतीने इ. सर्व बाबींचे मार्गदर्शन आयुर्वेदात विस्तृत रूपात आढळते.

आधुनिक जीवनशैलीमुळे उत्पन्न झालेल्या विविध व्याधींचे परिमार्जन या प्राचीन शास्त्रशुद्ध आहार पद्धतीच्या अंगीकाराने होऊ शकते असे म्हणणे वावगे ठरणार नाही. प्राचीन आहाराच्या स्वरूपाचे विवेचन केल्यानंतर या आहारपद्धतींमध्ये पथ्य–अपथ्यांचा विचार कश्याप्रकारे करण्यात आला आहे याचे विवेचन पुढील प्रकरणात करण्यात येत आहे.



प्राचीन आहारशास्त्रातील पथ्यापथ्यविचार

आहाराच्या विवेचनात कोणत्या प्रकारचा आहार घ्यावा हे जसे महत्त्वाचे आहे तसेच कोणत्या प्रकारचा आहार घेऊ नये याचा विचारही तेवढाच महत्त्वाचा आहे. म्हणून प्राचीन आहारामध्ये कटाक्षाने पथ्यापथ्य यांचा विचार आचार्यांनी करून ठेवला आहे.

पथ्यं पथोऽनपेतं यद्यच्चोक्तं मनसः प्रियम्।
यच्चाप्रियमपथ्यं च नियतं तन्न लक्षयेत्।।[1]

जो आहार शरीराला अनपेतं म्हणजे अपाय न करणारा (उपकारक) असतो आणि जो मनाला आवडणारा असतो त्याला पथ्य असे म्हणतात तर जो आहार शरीराकरीता अपेतम म्हणजे अपाय करणारा व मनाला आवडणार नसतो याला अपथ्य म्हणतात.

पण पथ्यकर भोजन मनुष्याला रूचेलच असे नाही पण त्याचा परिणाम हा कल्याणकारक होणार हे निश्चित म्हणून हितोपदेशात वर्णिले आहे.

अप्रियस्यापि पथ्यस्य परिणामः सुखावहः।

अप्रिय असला तरी पथ्याचा परिणाम हा सुखोत्पादकच असतो. महाभारतातही याच प्रकारचा उपदेश आढळतो.

पथ्यमुक्त्वा तु यो मोहाद् दुष्टमश्नाति भोजनम्।
परिणामविज्ञाय तदन्तं तस्य जीवितम्।।[2]

पथ्यकर भोजन सोडून परिणामांचा विचार न करता केवळ जीभेचे चोचले पूर्ण करण्यासाठी जो अपथ्य आहार सेवन करतो त्याचे जीवन त्याच्याच हाताने अकाली नष्ट होते.

जीवनयात्रेत जे पाथेय प्रत्येकाला सोबत न्यायचे ते पथ्य होय. पाथेयच पथ्य आहे. हे दोनही शब्द एकाच धातुपासून तयार झाले आहे.

"पथि साधु पथ्यं पाथेयं वा"

पाथेय प्रत्येकाचे भिन्न भिन्न असते त्याप्रमाणे प्रत्येक व्यक्तीसाठी पथ्य ही भिन्न भिन्न असू शकते मात्र सर्वसामान्यरूपाने पथ्याचे व अपथ्याचे विवेचन शास्त्रांमध्ये करून ठेवले आहे. उदा.

माषाः शर्माध्यान्यानाम् अहिततमाः।

अर्थात् शमी धान्यांत माष म्हणजे उडीद अहिततम म्हणजे अत्यंत अकल्याणकर मानले आहे. तेच

"माषाः श्लेष्मपित्तजनननानाम्।"

उडीद कफकारक आणि पित्तकारक द्रव्यात श्रेष्ठ आहे. त्यामुळे प्रथम सूत्रावरून उडीद हे असेवनीय आहे तर दुसऱ्या सूत्रानुसार ते वातनाशक असल्याने सेवनीय आहे. त्यामुळे पथ्यापथ्याचा विचार करतांना मात्रा, काल परिस्थिती यांचा विचार करणे अत्यावश्यक आहे.

"समांश्चैव शरीरधातून् प्रकृता। स्थापयति विषमांश्च समीकरोतोत्येतद्धित विद्धि, विपरितं त्वहितमिति; इत्येतद्धिताहितलक्षणमनपवादं भवति।[3]

जो आहार शरीरस्थ धातूंना साम्यावस्थेत ठेवतो तसेच विषम धातूनां साम्यावस्थेत आणतो त्याला हितकर (पथ्यकर) आहार आणि त्याच्या विपरीत आहाराला अहितकर (अपथ्यकर) आहार म्हणतात.

"हिताशी स्यात् मिताशी स्यात् कालभोजी जितेन्द्रियः

पश्यन् रोगान् बहून् कष्टान् बुद्धिमान विषमाशनात्

हिताहारोपयोग एक एव पुरुषस्य अभिवृद्धिकरो भवति

अहित आहार उपयोगः पुनः व्याधीनाम् इति।[4]

प्रत्येक मनुष्याने दररोज हितकर आहाराचे योग्य प्रमाणात सेवन केले पाहिजे. तसेच इंद्रियांवर ताबा ठेऊन जो मनुष्य असा आहार सेवन करतो त्याला कोणतेही रोग उत्पन्न होत नाही. हितकर आहाराने शरीरात सर्व धातू प्राकृत उत्पन्न होतात व आरोग्याचे संवर्धन होते.

3.1 विषमभोजन –

वरती लिहल्याप्रमाणे धातूंना साम्यावस्थेत ठेवणारा आहार हितकारक व या विरुद्ध आहार हा अहितकर होय. या व्यतिरिक्त कमी–अधिक मात्रेत, दोन–तीन पदार्थ एकत्रित खाणे, म्हणजेच संयोग आणि संस्कार ह्यामुळे विभिन्न प्रकारचा अनियमित आहार सेवन केल्या जातो. ह्या आहारामुळे वेगवेगळ्या व्याधी उत्पन्न होऊ शकतात. यात पुढील पाच प्रकारच्या आहाराचा समावेश होतो.

अ) अध्यशन

ब) विषमाशन

क) समशन

ड) अनशन

इ) विरुद्धाशन

अ) अध्यशन –"विद्यादध्यशनं भूयो भुक्तस्योपरिभोजनम्।"[5]

एकदा आहार सेवन केलयानंतर पुनः लगेचच आहार सेवन करणे म्हणजे अध्यशन होय. साधारणतः भोजन केल्यानंतर ते 3–4 तासात पचते, त्यामुळे एकदा भोजन केल्यानंतर 3–4 तास काही खाऊ नये. मलमूत्रांचे योग्य विसर्जन, मनाची प्रसन्नता, वासरहित ढेकर येणे, भूक लागल्याची मनस्वी जाणीव होणे इ. नियम न पाळता अध्यशन केल्यास अजीर्ण, विसूचिका सारखे भयंकर रोग उत्पन्न होतात.

ब) विषमाशन – अकाले बहु च अल्पत्वं भुक्तं तु विषमाशन।[6]

अयोग्य वेळी अती किंवा अल्प भोजन घेणे म्हणजे विषमाशन होय. भूक लागली नसतांना केवळ जेवणाची वेळ झाली आहे म्हणून अन्न सेवन करणे वा याउलट जेवणाची वेळ निघून गेली तरी कामात राहील्यामुळे जेवण न करणे, भूक लागूनही भोजन न करणे हे अयोग्य होय.

क) समशन –तत्र पथ्यापथ्यमेकत्रभुक्तं समशनम्।[7]

पथ्यकर व अपथ्यकर आहार एकत्रित सेवन करणे म्हणजे समशन होय याने त्रिदोषप्रकोप होते. उदा. मध आणि उष्ण पाणी एकत्रित घेणे.

ड) अनशन –अन्न सेवन न करणे म्हणजेच उपवास वा अनशन होय. अल्प मात्रेत आहार घेणे वा न घेणे ह्यामुळे शरीरशक्ती वर्ण, पुष्टि, मन, बुद्धि व सर्व इन्द्रियांचा नाश होतो. मलारोध, दुर्बलता, कृशता येते. आयुष्यव ओज नष्ट होते.[8]

इ) विरुद्धाशन –

यच्चापि देशकालाग्निमात्रासात्म्यानिलादिभिः।

संस्कारतो वीर्यतश्च कोष्ठावस्थाक्रमैरपि।।

परिहारोपचाराभ्यां पाकात् संयोगतोऽपिच।

विरुद्धं तच्च न हितं हृत्सम्पद्विधीभिश्च यत्।।[९]

विरुद्ध गुणात्मक आहार सेवन करणे म्हणजे विरूध्याशन होय. अन्नाला आरोग्य आणि रोग ह्या दोन्हीचे कारण मानलेले आहे. जेव्हा आहार हा युक्तिपूर्वक सेवन केल्या जातो तेव्हा तो शरीराचे पोषण करतो व आरोग्य अबाधित ठेवतो. जेव्हा आहाराचे युक्तीपूर्वक सेवन केल्या जात नाही तेव्हा ते विषवत् कार्य करून व्याधिचे कारण बनते. जो आहार दोषाच्या प्रकोपास कारणीभूत होतो परंतु त्यांना शरीराबाहेर काढत नाही त्याला विरोधी आहार म्हणतात.[10] विरुद्ध आहारात

(Dietetic in compatibility) चरकाचार्यांनी खालील घटकांचा समावेश केला आहे.

1) देश विरुद्ध	2) काल विरुद्ध	3) अग्नि विरुद्ध
4) मात्रा विरुद्ध	5) सात्म्य विरुद्ध	6) दोष विरुद्ध
7) संस्कार विरुद्ध	8) वीर्य विरुद्ध	9) कोष्ठ विरुद्ध
10) अवस्था विरुद्ध	11) परिहारविरुद्ध	12) पाकविरुद्ध
13) संयोग विरुद्ध	14) हृद्विरुद्ध	15) संपद् विरुद्ध
16) उपचार विरुद्ध	17) क्रम विरुद्ध	18) विधि विरुद्ध

1) देशविरुद्ध –ज्या प्रकारचा देश असेल त्यानुसार सम गुणांचा आहार सेवन करणे म्हणजे देशविरुद्ध होय. उदा. जांगल प्रदेशात लघु, रूक्ष, शीतगुणात्मक आहार घेणे किंवा अनूप देशात गुरू, स्निग्ध आहार सेवन करणे.

2) कालविरुद्ध –शीत ऋतुत शीतवीर्यात्मक, रूक्ष पदार्थांचे सेवन, उष्णऋतुत कटु, उष्ण पदार्थांचे सेवन कालविरुद्ध होय.

3) **अग्निविरुद्ध** –ज्या प्रकारचा अग्नि असेल (मंदाग्नि, तीक्ष्णाग्नि, विषमाग्नि) त्यानुसार आहार सेवन न करणे म्हणजे अग्निविरुद्ध होय. मंदाग्नि असलेल्याने गुरू आहार सेवन करणे इ.

4) मात्राविरुद्ध –काही द्रव्ये समान मात्रेत ग्रहण करणे म्हणजे मात्र विरुद्ध होय. उदा. मध आणि घृत सममात्रेत सेवन करणे त्याचप्रमाणे योग्य मात्रेपेक्षा अधिक आहार घेणे हे सुद्धा मात्राविरुद्धच होय.

5) सात्म्यविरुद्ध –शरीरात सात्म्य, अनुकूल असलेल्या आहाराचे विरुद्ध आहार सेवन करणे म्हणजे सात्म्यविरुद्ध होय. ज्या व्यक्तिला मधुर, स्निग्ध असा आहार सात्म्य आहे त्याने अचानक उष्ण, तीक्ष्ण, तेलकट आहार वा मांसाहार, मद्य सेवन करणे म्हणजे सात्म्यविरुद्ध होय. हा आहार व्याधी उत्पत्तीस कारणीभूत ठरू शकतो. अश्या आहाराचे सेवन केल्यास असात्म्यजन्य व्याधी ;।सलमतहपबद्ध सुद्धा उत्पन्न होतात.

6) दोषविरुद्ध –ज्या दोषाची प्रकृती असेल किंवा ज्या दोषाचा प्रकोप असेल त्यानुसार सम गुणात्मक आहार घेणे हा दोषविरुद्ध होय. उदा. पित्तप्रकृतिच्या व्यक्तीने उष्ण, कटु रसात्मक आहार घेणे दोषविरुद्ध होय.

7) संस्कारविरुद्ध –भाजणे, तळणे, वाफेवर शिजविणे इ. संस्कार शरीरामध्ये अहितकारी गुण निर्माण करीत असतील तर अशा संस्कार विरुद्ध पदार्थांचे सेवन करू नये.

8) वीर्यविरुद्ध –शीत व उष्ण वीर्यात्मक द्रव्ये एकत्र सेवन करणे म्हणजे वीर्य विरुद्ध होय. उदा. दूध आणि मासे एकत्रित सेवन करणे. ह्यापैकी दूध शीतवीर्यात्मक तर मासे उष्णवीर्यात्मक आहे.

9) कोष्ठविरुद्ध –स्वतःचे कोष्ठविरुद्ध असलेला आहार सेवन करणे उदा. मृदु कोष्ठ असणाऱ्या व्यक्तींनी गुरु द्रव्ये सेवन करणे इ.

10) अवस्थाविरुद्ध –शारीरिक किंवा व्याधि अवस्थेविरुद्ध आहार ग्रहण करणे. अवस्था विरुद्ध होय. उदा. सूतिका अवस्थेत शीतपदार्थांचे सेवन इ.

11) परिहार विरुद्ध –विशिष्ट स्वरूपाचा आहार घेतल्यानंतर विशिष्ट क्रम परिहाराचे आचरण करावे लागते. त्याप्रमाणे न केल्यास ते परिहार विरुद्ध होते. उदा. स्नेहानंतर उष्ण जल सेवन न करता शीतजल सेवन करणे इ.

12) पाकविरुद्ध –दुषित अन्न, न शिजवलेले अन्न, अपक्व अन्न हे पाकविरुद्ध होय.

13) संयोगविरुद्ध –दोन विरुद्ध पदार्थ एकत्र करून खाणे म्हणजे संयोग विरुद्ध होय.

14) हृद्‌विरुद्ध –मनोनुकूल नसणारा किंवा अप्रिय आहार हृद्‌विरुद्ध होय.

15) संपद्‌विरुद्ध –औषधी किंवा आहारातील रस, विपाक, वीर्यादि गुण अचल झालेले नसणे म्हणजे अपरिपक्व, अतिपक्व विकृत रसात्मक आहार हा सम्पदविरुद्ध होय. उदा. अतिपक्व किंवा अतिशिळी फळे खाणे.

16) उपचारविरुद्ध –घृत वगैरे स्नेहपानानंतर शीतजल सेवन करणे म्हणजे उपचार विरुद्ध होय.

17) क्रमविरुद्ध –मलमूत्र त्यागाशिवाय, भूक न लागता, आहार सेवन करणे म्हणजे क्रमविरुद्ध होय.

18) विधिविरुद्ध –एकांतामध्ये आहार सेवन न करणे म्हणजे आहारविधी व नियमांचे पालन न करणे हे विधिविरुद्ध होय.

वरील पाच प्रकारचे विषमभोजन घेतल्यास त्रिदोष प्रकोप आणि अग्निदृष्टी होऊन विविध व्याधी होतात.

पथ्यापथ्य विचारांबाबत योगविषयक ग्रंथामध्ये व आयुर्वेदीय ग्रंथांमध्ये साम्य दिसत असले तरी योगविषयक ग्रंथांनी योगसाधकासाठी आवश्यक तो आहार वर्णिला आहे. मात्र आयुर्वेदाने सर्वसामान्य व्यक्तीचे स्वास्थ्य टिकविण्यासाठी आणि व्याधिग्रस्तांची व्याधितून मुक्त करण्यासाठी आहाराचे वर्णन केले आहे. योगग्रंथानुसार मांसाहार हा पूर्णतः अपथ्य आहे कारण हा तामसिक आहार असून योगसाधना करणाऱ्या सात्विक मनोवृत्तिच्या साधनेत या आहाराने विघ्न निर्माण होऊ शकतात. उलट आयुर्वेदाने शरीरबल वाढविण्याच्या आहारात मांसाहाराला पथ्यवर्गात टाकले. परंतु ऋतु व प्रवृतीनुसार आहाराचा नियमही करून दिला आहे.

हठयोगप्रदीपिका या ग्रंथात अपथ्य आहाराचे वर्णन पुढीलप्रमाणे आढळते.

कटुवम्लतीक्ष्णलवणोष्णहरितशाक।

सौवीरतैलतिलसर्षपमद्यमत्स्यान्।

अजादिमांसदधितक्रकुलत्थकोलं।

पिण्याकहिङ्गलशुनाद्यमपथ्यमाहुः।।[11]

तिखट, आंबट, तीक्ष्ण (कडू) खारट, उष्ण, हिरव्या पालेभाज्या, आंबट भाज्या, तेल, मोहरी, मद्य, मासे, बकरीचे मास, ताक, दही, कुळीथ, बोर, खल्ली (तिळाची ठेप), हिंग, व लसूण हे सर्व पदार्थ योग साधकासाठी अपथ्य आहेत. या सर्व अपथ्यकारक पदार्थांचे विवेचन पुढीलप्रमाणे करता येईल.

3.2 अपथ्यकर आहार

1) कटु रसात्मक अपथ्यकर आहार 2) आम्लरसात्मक अपथ्यकर आहार

3) तिक्त रसात्मक अपथ्यकर आहार 4) हरितशाक रसात्मक अपथ्यकर आहार

5) सौवीर रसात्मक अपथ्यकर आहार 6) तैलयुक्त रसात्मक अपथ्यकर आहार

7) मोहरीयुक्त रसात्मक अपथ्यकर आहार 8) मद्यपान रसात्मक अपथ्यकर आहार

9) दही रसात्मक अपथ्यकर आहार 10) तक्रयुक्त रसात्मक अपथ्यकर आहार

11) कुलत्थ रसात्मक अपथ्यकर आहार 12) बोर रसात्मक अपथ्यकर आहार

13) खल्ली रसात्मक अपथ्यकर आहार 14) हिंग रसात्मक अपथ्यकर आहार

15) लसूण रसात्मक अपथ्यकर आहार

1) कटुरसात्मक अपथ्य आहार –

कटु आहार या तिखट रसामध्ये अग्नि आणि वायू या महाभूतांचे आधिक्य असते. त्याचे गुणधर्म उष्ण, तीक्ष्ण व उर्ध्वगामी असते. या रसांचा जीभेशी संपर्क येताच जीभेची आग होते. तसेच नाक, डोळे, तोंड यातून स्राव येतो व त्यामुळे धातुंवर अनिष्ट परिणाम होऊन धातूचा पाक होण्याची शक्यता असते. तृष्णा, शुक्रक्षय, मुर्च्छा, आकुंचन व पाठ व पोटात या व्याधिंची लक्षणे उत्पन्न होऊ शकता म्हणून कटू (तिखट) रस हा पथ्यकर मानला आहे.

2) आम्ल रसात्मक अपथ्यकर आहार –

या रसात अग्नि आणि पृथिवी या महाभूतांचे आधिक्य असते. उष्ण, तीक्ष्ण आणि उर्ध्वगामी हे अग्निचे गुण आहे. त्यामुळे रक्तावर पण विपरित परिणाम होतात. त्यामुळे धातुवैषम्य उत्पन्न होऊन व्याधि निर्माण होवू शकतात. म्हणून योगसाधना करतांना आम्लरस अपथ्यकर मानण्यात आला आहे.

3) तिक्तरसात्मक अपथ्यकर आहार –

ह्यात आकाश व वायू महाभूतांचे आधिक्य असते. याने शरीरात वायू वृद्धी होते. त्याचे गुण हे खर, रूक्ष, शुष्क आहेत. हे शरीरात जाता कफाचे शोषण करतात त्यामुळे धातूंचा क्षय होतो व वातज व्याधी उत्पन्न होतात.

4) हरितशाक अपथ्यकर आहार –

ज्या भाज्या शरीरामध्ये आम्लविपाकी असतात अर्थात् त्याचे पचन झाल्यावर आम्ल रस तयार होतो. आम्ल रस हा उष्ण व तीक्ष्ण असल्याने कफाचे शोषण करतो व वायुची वृद्धी करतो. त्यामुळे शाक वर्ग हा अपथ्यकर आहे.

5) लवण (सैंधव) –

आप व अग्नि महाभूतापासून लवण रसाची उत्पत्ती होते. ह्यामुळे शरीरातील धातू अस्थिर होतात त्यांच्या ठिकाणी असलेली घनता व स्थिरता नष्ट होते. सारख्या ओलसरपणामुळे क्षरण होते म्हणून योगमार्गात हे अपथ्यकर आहे.

6) तैलयुक्त अपथ्यकर आहार –

तेल हे उष्ण व तीक्ष्ण वीर्ययुक्त आहे. त्यामुळे तेलापेक्षा गोघृताला जास्त महत्त्व आहे.

7) मोहरी युक्त अपथ्यकर आहार –

यातील रस हा कटु, विपाक–कटु आणि वीर्य उष्ण आहे. मोहरी ही कफ–वात नाशक आहे व पित्तवर्धक आहेत. उष्ण व तीक्ष्ण गुणामुळे ही उत्तेजक आहे. म्हणून अपथ्यकर आहे.

8) मद्यपान अपथ्यकर आहार –

मद्याचे गुणधर्म लघु, उष्ण, तीक्ष्ण, सूक्ष्म, अम्ल, आशुकारी, रूक्ष, विकाशी, विषद असे आहे. त्यामुळे हे ओजगुणाचा नाश करणारे आहे.यामुळे वातवृद्धी होते, शरीर व मन उत्तेजित होते. अधिक मात्रेत सेवन केल्याने व्यसन उत्पन्न होते. जसजसे व्यसन वाढत जाते तशी अरूची, अग्निमांद, अपचन, यकृतविकार, जलोदर, ह्दयाची गती वाढते. धमनी काठिण्य, वृक्कदोष, मेदोवृद्धी इ. विकार उत्पन्न होतात.

9) मांसयुक्त अपथ्यकर आहार –

योगामध्ये मांसाहार पूर्णतः अपथ्य मानला आहे. कारण योगसाधकाने पूर्णतः तामसिक आहारापासून पूर्णतः दूर रहावे हा त्यामागील मूळ उद्देश आहे. मांसाहार अपथ्य आहे कारण –

अ) शाकाहारी खाद्यद्रव्यांची विविधता व विपूलता असते.

ब) शाकाहार हा बलप्रद आहे तर मांसाहार हा उत्साहप्रद असतो. याचे उदाहरण हत्तीसारखा महाबलवान प्राणी शाकाहाराचे उत्तम उदाहरण आहे. तर योगशास्त्रात शरीराला व मनाला स्थिरत्व प्राप्त करायचे आहे म्हणून मांसाहार अपथ्यकर आहे.

क) शाकाहारात चोथा जास्त असल्यामुळे मलावरोध होत नाही तर मांसाहाराने मलावरोध होतो.

ड) शिजल्यानंतर शाकाहार लवकर पचतो.

इ) मांसाहाराने दात लवकर खराब होतात.

फ) शाकाहाराने मनुष्याचा स्वभाव व मन सात्त्विक, शांत व स्थिर राहते. मांसाहार या उलट आहे.

वरील कारणांमुळे मांसाहार अपथ्यकर मानला आहे.

11) दही अपथ्यकर आहार –

दही मधुर, अम्ल व अत्यम्ल असे तीन प्रकारचे आहे.

1) मधुर दही – अति अभिष्यंदी, कफ व मेद वाढवतो.

2) अम्ल दही – कफ व पित्त वाढते.

3) अत्यम्ल दही – रक्तदोषकारक असते.

दही हे त्रिदोषांचा प्रकोप करते. शरद, ग्रीष्म, वसंत ऋतुत तर दही सेवन करू नये कारण रस व वीर्य हा अम्ल आहे. त्यामुळे मल घट्ट करतो व गुरू व उष्ण असल्यामुळे मेद, शुक्र, कफ, रक्त व पित्त यांची वृद्धी करतो. त्यामुळे सूज येऊ शकते. ह्या कारणामुळे दह्याचे नित्य सेवन करू नये. जास्त मात्रेत दह्याचे सेवन केल्यास मलावरोधही होऊ शकतो व पित्तही वाढते म्हणून संधी शूल असणाऱ्यांनी ते खाऊ नये. त्रिदोष वृद्धी होत असल्यामुळे दही अपथ्यकर आहे.

12) तक्रयुक्त अपथ्यकर आहार –

वातवृद्धी करणारे व कफाचा नाश करणारे असल्याने योगमार्गात तक्र हे अपथ्यकर आहे. तक्राच्या अतिसेवनाने अतिसार, उदरशूल, वजन कमी होणे, पांडू, उदर जाड्य या व्याधी होऊ शकतात म्हणून तक्र अपथ्यकर मानले जाते.

13) कुलत्थ (हुलगे) अपथ्यकर आहार –

कुळीथ हे अत्यंत उष्ण, उत्साह वाढविणारे व जास्त प्रमाणात मूत्र निर्मिती करणारा आहार आहे. यामुळे मेदाचा क्षय होतो व वायूची वृद्धी होते त्यामुळे योगमार्गात कुळीथ अपथ्यकर आहे.

14) बोर अपथ्यकर आहार –याचा रस अम्ल व विपाक उष्ण आहे. हे वाताची वृद्धी करते व उष्माची वृद्धी करते. विपाक उष्ण असल्यामुळे पित्तवर्धक व त्रिदोष प्रकोपक आहे. तसेच रक्तदोषही वाढवितो.

15) खल्ली पथ्यकर आहार –तेल काढलेल्या तीळाच्या वडीला खल्ली म्हणतात. ही शरीरात वातवृद्धी करते, त्रिदोष प्रकोपक आहे. तसेच रक्तदोषही वाढविते.

16) हिंग अपथ्यकर आहार –हे उष्ण, तीक्ष असल्यामुळे आंत्रशोध, आतड्यांच्या त्वचेचा दाह, आंत्रदाह, वायु, अतिसार, शिरशूल, रक्ताच्या विकृती इ. हिंग सेवनाने होतात. त्वचेवर पुरळ व खाज येते, सुस्ती येते.

17) लसुन पथ्यकर आहार –अति तीक्ष्ण व उष्ण वीर्यात्मक, रस कटु, विपाक कटु, वात, कफ व पित्त शामक आहे पण उत्तेजना देणारे आहे. रक्तपित्त वाढविते त्यामुळे उष्ण प्रकृतीसाठी हानिकारक जास्त सेवनाने अतीसार, हृद्दाह, त्वचादाह, उलटी, मळमळ होते. कधी त्वचेवर पुरळही येतात. तसेच उदरामध्ये पचनाला मदत करणारे जे जिवाणू असतात ते मरतात म्हणूनही लसून अपथ्यकर आहे.

हठप्रदीपिकेत अपथ्य आहाराचे वर्णन पुढीलप्रमाणेही करण्यात आले आहे.

भोजनमहितं विद्यात् पुनरप्युष्णीकृतं रूक्षम्।

अतिलवणाम्लयुक्तं कदशनशाकोत्कटं वर्ज्यम्।।[12]

परत परत गरम केलेले, कोरडे, अति खारट, आंबट, शीळे अन्न हे भोजन सुद्धा अहितकारक आहे.

1) पुनरप्युष्णीकृतम् –जेवण तयार झाल्यावर ते गरम असतांनाच ग्रहण करावे. मात्र बरेच वेळा आपल्या सोईनुसार भोजनपदार्थ लवकर तयार करून ठेवले जातात व जेवणापूर्वी ते पुन्हा गरम करून खाण्याची पद्धत रूढ आहे. परंतु असे तयार भोज्य पदार्थ वारंवार गरम करून खाणे शास्त्रात अपथ्य मानले आहे. कारण भोजनातील सत्त्वे या प्रक्रियेमुळे नष्ट होतात. पोषकतत्त्वे व जीवनसत्त्वे नष्ट होतात, चवपण बिघडते व त्यामुळे पाचक स्रावांचे स्रवनही योग्य प्रकारे होत नाही.

2) रूक्षम् –रूक्ष जेवण म्हणजे कोरडे जेवणे. आजकाल सर्व डब्बे घेऊन कार्यालय, शाळा इ. ठिकाणी जातात त्यामुळे भाजी, पोळी अशा कोरड्या जेवणाचाच अन्तर्भाव डब्यात असतो कारण ते

न्यायला सोईचे असतात. परंतु हे रूक्ष जेवण पचायला जड असते व कोरडा आहार रूचकरही वाटत नाही म्हणून रूक्ष आहार हा अपथ्यकर आहे.

3) अतिलवण –अतिखारट पदार्थ हे अपथ्यकर आहे. पदार्थ जास्त काळ टिकविण्यासाठी मीठाचे प्रमाण जास्त टाकतात. उदा. तयार करून ठेवलेले लोणची. यात मीठाचे प्रमाण अधिक असते. मीठ आवश्यकतेपुरते शरीरात जाणे योग्य पण त्याच्या अतिसेवनाने अनेक व्याधी उत्पन्न होतात म्हणून अतिलवण पदार्थ अपथ्य होय.

अम्लयुक्त –अतिलवणाप्रमाणेच अति अम्ल पदार्थही अपथ्यकर आहे ते उष्ण व तीक्ष्ण आहे. त्यामुळे धातूंचे बल कमी होते, पाचसंस्थेच्या अतःत्वचेचा दाह होतो, याच्या अति सेवनाने स्नायुंना शैथिल्य येते.

कदशन –खराब झालेले, शीळे अन्न यांचा समावेश यात होतो. भगवद्गीतेत याचा तामसिक आहारात समावेश करण्यात आला आहे. हे शरीरस्वास्थ्याकरीता अत्यंत अहितकारी आहे.

शाकोत्कटम्–काही पालेभाज्या या वातवर्धक तर काही पित्तवर्धक असतात. अशा पालेभाज्या अपथ्यकर आहेत. विशेषतः पावसाळ्यात अनेक प्रकारचे किटक पालेभाज्यांवर अंडी घालतात त्यामुळे विशेषतः पावसाळ्यात पालेभाज्या खाऊ नये.

प्राचीन ग्रंथामध्ये याप्रकारे अपथ्य आहाराचा सविस्तर विचार करण्यात आला आहे. आयुर्वेद शास्त्राने कोणकोणत्या व्याधींमध्ये कोणते पदार्थ अपथ्य आहेत याचे सांगोपांग विवेचन केले आहे.

उदा. 1) कृमी–अपथ्य–शीतल जल, मधुर पदार्थ, दही, दूध, घृत, कांजी, क्षर हे अहितकर आहे.

2) अम्लपित्त – नवीन धान्य, तिळ, उडीद, कुळीथ, लवण, कटुरस, तळलेले पदार्थ अपथ्य आहे.

3) कांस (खोकला) – स्निग्ध, मधुर द्रव्ये, दूध, दही, पिष्ठान्न, खीर अपथ्यकर आहे. इ.. अनेक व्याधिंवर अपथ्य आहाराचे विवेचन आयुर्वेदीय ग्रंथामध्ये केले आहे. परंतु या लघुशोध प्रकल्पात पृष्ठमर्यादेमुळे त्या सर्वांचा उल्लेख करणे अशक्य आहे.

3.3 पथ्यकर आहार

ज्याप्रमाणे अपथ्य आहाराचे विवेचन केले आहे तद्वत्तच पथ्य आहाराचेही विश्लेषण प्राचीन ग्रंथानी करून ठेवले आहे. ते पुढीलप्रमाणे –

गोधूमशालियवषष्टिकशोभनान्नम् ।

क्षीराज्यखण्डनवनीतसितामधुनि ।।

शुण्ठीपटोलकफलादिकपञ्चशाक

मुद्गादिदिव्यमुदकं च यमीन्द्र पथ्यम् ।।[13]

गहू, तांदुळ, जव, षष्टीक साली (साठेसाळी), दूध, तूप, लोणी, खडीसाखर, मध, सूंठ, पडवळ, फळे, पाच प्रकारच्या भाज्या (जीवन्ती, बथुआ, चवळी, मेघनाद, पुर्ननवा) मुग, पावसाचे पाणी हे पथ्यकर आहे.

1) गहू पथ्यकर आहार
2) तांदूळ पथ्यकर आहार
3) यव पथ्यकर आहार
4) (षष्टिक) साळीचे तांदूळ पथ्यकर आहार
5) क्षीर पथ्यकर आहार
6) आज्य (तूप) पथ्यकर आहार

7) नवनीत (लोणी) पथ्यकर आहार   8) सित (खडीसाखर) पथ्यकर आहार

9) शुण्ठी पथ्यकर आहार   10) पटोलक पथ्यकर आहार

11) फलादी पथ्यकर आहार   12) पञ्चशाक पथ्यकर आहार

13) मुद्‌गादि पथ्यकर आहार   14) दिव्य उदकं पथ्यकर आहार

1) गहू पथ्यकर आहार –

सन्धानकृद् वातहरो गोधूमः स्वादुशीतलः।

जीवनो बृंहणो वृष्यः स्निग्धः स्थैर्यकरो गुरुः।।[14]

धान्य वर्गात गहू हा मुख्य अन्न घटक आहे. गव्हाचा रस मधुर, वीर्य शीत आहे. हा संधानकर, वातशामक, जीवनीय, वृष्य, स्निग्ध व शरीराला स्थिरता प्रदान करणारा आहे. गव्हात कार्बोदके व व्हिटामिन बी असते. गव्हाची कणिक करून त्याची पोळी केल्यास त्यात हे सर्व घटक येतात. म्हणून गहू हे पथ्यकर आहारात समाविष्ट आहे.

2) तांदूळ पथ्यकर आहार –

तांदूळ अनेक प्रकारचे असतात त्यापैकी रक्तशाली श्रेष्ठ आहे. तांदूळाचा रस व विपाक मधुर, अनुरस कषाय, वीर्य शीत आहे. ते स्निग्ध, वृष्य, मूत्रल, अल्पमलकर व लघु म्हणजे पचनास हलके आहे. यात भरपूर प्रमाणात कार्बोदके असतात म्हणून लगेच उर्जा मिळते.

3) यव पथ्यकर आहार –

(Barley/Hordeum Vulgare)

रूक्षः शीतोऽगुरुः स्वादुः बहुवात शकृद्यवः।

स्थैर्यकृत सकषायश्च बल्य श्लेष्मविकारनुत।।[15]

यव हा रूक्ष, लघु, मधुर, शीत वातकर आणि रेचक आहे. हावृष्य शरीराला स्थैर्य आणणारा आहे. बल्य आणि कफव्याधीचा नाश करणारा आहे. ह्यामध्ये गव्हाएवढेच प्रथिने असून खनिजद्रव्ये अधिकमात्रेत आहे. मूत्र, मेद, पित्त, कफविकार यांना नाहिसे करतो. हा श्वास, ऊरुस्तंभ, कंठ, त्वचारोग यासाठी हितकर आहे.

रूक्षः कषायानुरसो मधुरः कफपित्तहा।

मेदः क्रिमिविषघ्नश्च बल्यो वेणुयवो मतः।।[16]

4) साळीचे तांदूळ (षष्टिक)

स्निग्धो ग्राही, लघुः स्वादुस्त्रिदोषघ्न स्थिरो हिमः।

षष्टिको व्रीहिषु श्रेष्ठो गौरश्चास्तितगौरतः।।[17]

साठेसाळी तांदूळ हे हेमंतऋतुत निघतात. धान कुटल्यानंतर श्वेत वर्णाचे तांदूळ निघतात ते शाली व कुटल्यानंतर लाल रंगाचे तांदूळ निघतात ते व्रीही तांदूळ होय. या व्रीही तांदूळापैकी एक प्रकार 60 दिवसांमध्ये तयार होतो त्याला साठी (षष्टीक) साठेसाळी असे म्हणतात.

व्रीही तांदूळामध्ये साठेसाळी हा श्रेष्ठ असून तो स्निग्ध, लघु, मधुर, त्रिदोषनाशक, स्थिर व शीतवीर्यात्मक आहे.

5) क्षीर –

स्वादु शितं मृदुस्निग्धं बहलं श्लक्ष्णपिच्छिलम्।

गुरु मन्दं प्रसन्नं च गव्यं दशगुणं पयः।

तदेवंगुणमेवौजः सामान्यादाभिवर्धयेत्।

प्रवरं जीवनीयानां क्षीरमुक्तं रसायनम्।।[18]

गोदुग्ध हे मधुर रसात्मक, शीत वीर्य, स्निग्ध, मृदु, बहल, श्लक्ष्ण, पिच्छील, गुरू, मंद प्रसन्न गुणाचे असते. हे दहा गुण ओज व सात्म्यता राखण्याचे कार्य करते हे जीवनीय शक्ति प्रदान करणारे असून रसायन म्हणून कार्य करते.

दूध हे महत्त्वपूर्ण पेय असे अन्नच आहे. ते आहारात व स्वतंत्र पेय म्हणूनही वापरतात. सप्तधातूंची वृद्धी करणाऱ्या व जीवनशक्तीस हितावह असलेल्या सर्व द्रव्यात दूध हे श्रेष्ठ आहे.

गाय, म्हैस, शेळी इ. पशू अनेक वनस्पती खातात व त्यांचे सार हे दूध आहे. हे थोडे बुळबुळीत, वीर्य शीत, स्निग्ध, मृदु आहे. बलकट, पुष्टीकारक, संधानकारक, सप्तधातुवर्धक, बुद्धीवर्धक, ओज–वीर्य वाढविणारे, पौष्टीक असे आहे. आबालवृद्धांसाठी हे हितकर आहे.

5) आज्य (तूप) –

सर्वस्नेहोत्तमं शीतं मधुरं रसपाकयोः।

सहस्त्रवीर्यं विधिभिर्घृतं कर्मसहस्त्रकृत।

घृतं शीतं रसे पाके मधुरं जीवनं मतम्।

स्नेहेषु चोत्तमं वृष्यं कान्तिकृत् धातुवर्धकम्।।[19]

घृत हे मधुर रसात्मक, मधुर विपाकी व शीतवीर्यात्मक आहे. स्नेहद्रव्यांमध्ये सर्वोत्तम असून जीवनीय, वृष्य, वर्ण चांगला करून धातू वाढविणारे आहे. ते कंठाकरिता हितकर, स्वर उत्तम करणारे, इंद्रियांना तृप्ती देणारे, स्वादिष्ट, व्रण भरून काढणारे, वयःस्थापक, अग्निप्रदीप्त करणारे व गुरू आहे. दररोज तूपाच्या सेवनाने धी, धृति, स्मृति, प्रज्ञा, तेज, ओज, बल वाढते. तूप हा दुधाचा सारभाग आहे. लहान मुलांना व वृद्धांना हितकारक व संततीची इच्छा करणाऱ्यांना कांती, सुकुमारता, स्वरमाधुर्य वाढविणाऱ्यांसाठी तूप लाभदायी आहे. उरःक्षत, विसर्प, शस्त्राघात, वात–पित्त रोगी, उन्माद, क्षयरोग इ. साठी उपयोगी स्निग्ध वर्गात श्रेष्ठ व शीतवीर्य असे घृत आहे.

तूप हे शरीराच्या तापमानावर पाण्यासारखे पातळ होत असल्याने आतड्यांतून त्वरीत व भरपूर शोषले जाते. सामान्यतः चार तासात सेवन केलेल्या तूपाचा 3/4 भाग शरीरात पोहचतो. घृत सेवन कोणत्याच रोगास कारणीभूत होत नाही. शरीराशी सात्म्य होणारे घृताशिवाय अन्य स्निग्ध द्रव्य नाही असे म्हणणे चुकीचे ठरणार नाही.

मध – **मधु शीतं लघुस्वादु रूक्षं स्वर्यं च ग्राहकम्।**
चक्षुष्यं लेखनं चाग्निदीपकं व्रणशोधकम्।
नाडीशुद्धिकरं सूक्ष्मं रोपणं मृदु वर्णकृत्।
मेधाकरं च विशदं वृष्यं रूचिकरं मतम्।।[20]

मध हे मधुर रसात्मक, शीतवीर्य, लघु, रूक्ष, स्वर्य आहे. हा नेत्राकरीता हितकर, अग्नि प्रदीप्त करणारा, व्रणशोधक व सूक्ष्म गुणांमुळे सर्व स्रोतसांमध्ये प्रवेश करणारा आहे.

मध हे वेगवेगळ्या फुलांपासून बनते त्यामुळे त्यात अनेक वनस्पतींचे गुणधर्म असतात. मध मेदाचा नाश करणारे आहे. मध हे वीर्यवर्धक व रक्तशोधक व मलशोधक आहे. मध हा गरम करून सेवन करू नये कारण गरम केलेला मध हा मारक असतो.

नवनीत –

संग्राहि दीपनं हृद्यं नवनीतं नवोद्धतम् ।

गुहण्यर्शोविकारघ्नमर्दितारुचिनाशनम् ।।[21]

लोणी हे लघु म्हणजे पचनाकरीता हलके, चवीला मधुर, मनाला आवडणारे व रूचीकर असून सर्व धातूंचे वर्धन करणारे विशेषतः मेदोवर्धक असते. हे बल्य, तर्पण करणारे, वृष्य, मेध्य आणि वर्ण्य आहे.

सिता / मिश्री –सिता म्हणजे खडीसाखर. हीचा रस व विपाक मधुर व वीर्य समशीतोष्ण आहे. सप्तधातुवर्धक लगेचच उर्जा देणारे व मनाला आह्लाद देणारे आहे. वात व पित्ताचे शमन करते. जास्त प्रमाणात घेतली तर कफवर्धक आहे. मस्तकशुल, सुर्यावर्त व अर्धशिशी वर तूप व मिश्री घेतल्यास चांगला फायदा होतो.

सुंठ –आल्याला दुधात पचवून उन्हामध्ये सुकवले म्हणजे त्या पदार्थास सुंठ असे म्हणतात. सुंठ हे आमपचनाचे उत्तम औषध आहे.

हे वात–पित्त व कफ विकारावर शामक म्हणून कार्य करते. वात व्याधीवर हे गरम पाण्यात घेतल्यास फायदा होतो. साखरे बरोबर सुंठ घेतल्यास पित्त शमन होते. मधाबरोबर घेतल्यास कफाचे शमन होते. सैंधवाबरोबर घेतल्यास अग्नि प्रदीप्त होतो व सप्तधातूंची वृद्धी होते.

11) परवल (पटोल) (Tirchosanthes dioica) -

"हृद्यं पटोलं कृमिनुत्स्वादुपाकं रुचिप्रदम् ।"

पडवळ ही हृदयाकरीता हितकर, कृमीनाशक, मुखाला रूची प्रदान करणारी असून याचा विपाक मधुर आहे. निघंटु रत्नाकरानुसार ही मधुर, पाचक, लघु, वृष्य, दीपन, स्निग्ध, अल्प उष्ण आहे. ही त्रिदोषघ्न, रक्तदोष, ज्वर, कृमी, कांस यांचा नाश करणारी आहे.

तोंडल्यासारखी पण आकाराने थोडी मोठी असलेली ही भाजी अत्यंत हलकी व रूचीप्रद आहे. ही सेवन असता कोणताही दोष उत्पन्न होत नाही. आजारी असतांना ज्वर, अजीर्ण ह्या विकारात उकडून खाल्यास ज्वर कमी होण्यास मदत होते. ह्याने अग्नि प्रदीप्त होतो व रूची वाढते.

12) फळे –आंबा, खजूर, द्राक्ष, अंजीर, पपई, केळी तसेच अम्लरसात्मक लिंबू, संत्री ही फळे पथ्यकर आहेत. फळामध्ये फलशर्करेमुळे उर्जा मिळते. सात धातुंचे वर्धन होते. फळात शाकाम्ल व लवण असल्याने रक्ताची व मूत्राची क्षारीयता बरोबर राहते. फळात भरपूर जीवनसत्त्वे असतात.

पञ्चशाक –

शाकं सर्वमचक्षुष्यं चक्षुष्यं शाकपञ्चकम् ।

जीवन्तीवास्तुमत्साक्षी मेघनाद पुनर्नवा ।।[22]

सर्व प्रकारच्या शाकवर्गीय भाज्या या डोळ्यांसाठी चांगल्या असतात परंतु त्यातही जीवन्ती, बधुआ, चौळी, मेघनाद आणि पुर्ननवा या पाच पालेभाज्या उत्तम होय. जीवन देते ती जीवन्ती. याने

पचनमार्गातील विकार नष्ट होतात. बथुआ भाजी हृदयाकरीता उत्तम होय. चवळीत चोथा भरपूर असल्या मलावष्टंभ दूर होतो. ही रक्तशुद्धीकर आहे. पुनर्नवाचा रस मधुरतिक्त, वीर्य उष्ण आणि विपाक मधुर आहे. दिपक व पाचक आहे.

या भाज्यांमध्ये खनिजे, जीवनसत्त्व आणि चोथा (रफेज) अधिक असतो. त्यामुळे मलावष्टंभ असणाऱ्यांनी नित्य पालेभाज्या सेवन कराव्यात.

मुग –

कषायमधुरो रूक्षः शीतः पाके कटुर्लघुः।

विशद श्लेष्मपित्तघ्नो मुद्गः सूप्योत्तमो मतः।।[23]

मूग हे कषाय मधुर रसात्मक, कटुविपाकी, शीतवीर्य, रूक्ष, लघु, विशद गुणात्मक असून कफपित्तनाशक आहेत. मूग हिरव्या व पिवळ्या अशा दोन रंगाचे होतात. शिंबीधान्यामध्ये हिरव्या रंगाचे मूग हिततम मानल्या गेले आहे. हे मूग किंचीत वातकर आहे पण सूंठ, इ. बरोबर मूगाचे वरण केल्यास वात होत नाही. हे अत्यंत पौष्टीक आहे. रोगावस्थेत अत्यंत लघु व पाचक म्हणून द्यावे.

वर्षाजल –

योगसाधकासाठी वर्षाकाठी आकाशातून पडणारे पावसाचे पाणी अत्यंत हितकारी मानल्या गेले आहे.

पुष्टं सुमधुरं स्निग्धं गव्यं धातुप्रपोषणम्।

मनोभिलषितं योग्यं योगी भोजनमाचरेत्।।[24]

पुष्टीकर, सुमधुर, स्निग्ध, गाईच्या दुधापासून बनलेले व्यंजन, सप्तधातूंचे पोषण करणारे व मनाला रूचेल असे भोजन साधकाने सेवन करावे.

अशाप्रकारे प्राचीन ग्रंथामध्ये कोणता आहार शरीरास हितकारक आहे याचे विवेचन शास्त्रशुद्ध पद्धतीने केले आहे. आयुर्वेदाने व्याधिनुसार पथ्याहाराचे विवेचन केले आहे.

मानवजीवनात आहाराचे विशेष स्थान असल्याने कोणता आहार हितकर आहे व कोणता अहितकर आहे हे शास्त्राच्या चष्म्यातून पहाणे महत्त्वाचे आहे कारण बरेचदा हितकर गोष्टी आपल्याला आवडीतील, प्रिय असतील असे नाही. मात्र त्याचे दुरगामी परिणाम शरीरावर होतात. आपल्या प्रकृतीनुसार, ऋतुनुसार ग्रहण केलेला पथ्यकर आहार शरीर संवर्धन तर करतोच सोबत अनेक व्याधिंपासून आपले रक्षण करतो.



प्राचीन आहारशास्त्राची आधुनिक काळात उपयुक्तता

मनुष्याचा जन्म होताच त्याचा प्रथम संबंध येतो तो श्वास आणि आहारासोबत. त्याच प्रथम रडणं म्हणजे त्याचा या जगातला पहिला श्वास आणि त्याचा प्रथम आहार म्हणजे मातेचे दूध. श्वास आणि आहार या दोन वस्तूंशी मनुष्य जन्मापासून तर मृत्युपर्यंत अनन्य संबंधाने जोडला असतो. म्हणून आहार हा श्वासाप्रमाणेच अत्यंत महत्त्वाची भूमिका निभावत असतो. मनुष्य जसजसा मोठा होत जातो तसा मातेच्या दूधावरून, गाईचे दूध, पुढे वय, देश, काळ, अवस्था यांच्यानुसार भिन्न भिन्न प्रकारचा आहार ग्रहण करतो. आपल्या संस्कृतीनुसार आणि उपलब्ध होणाऱ्या आहार घटकांनुसार त्याचे खाद्यपदार्थ ठरत असतात. त्यामुळे शरीराचे पोषण करणे व व्याधिपासून रक्षण करणे हे आहाराचे प्रयोजन सर्वांसाठी सारखेच असले तरी देश, काळ, संस्कृती आणि अवस्थापरत्वे आहारपद्धतीत विविधता आढळते. प्राचीन काळापासून आजच्या स्पर्धात्मक, आधुनिक व वैज्ञानिक युगापर्यंत विचार केल्यास आहार घटकांमध्ये, पाकपद्धतींमध्ये, आहार ग्रहण करण्याच्या स्थान, नियम इ. मध्ये आमूलाग्र बदल झाल्याचे निदर्शनास येते. याच्या मागचे मुख्य कारण म्हणजे आपली बदललेली जीवनशैली. प्राचीन काळात मनुष्य निसर्गात राहून निसर्गनिर्मित आहाराचे ग्रहण करत होता. मात्र यंत्रयुगात मनुष्य निसर्गापासून बराच दूर आहे. यंत्रनिर्मित खाद्य पदार्थ, खाद्य निर्माण करणारी पद्धती यामुळे तो निसर्गदत्त आहारापासून वंचित राहत आहे. आपण जे खातो त्यानुसारच आपली मनोवृत्ती होते, या नियमानुसार यांत्रिक युगातील मानव यंत्ररूपानेच आपला आहार–विहार–भावना–सामाजिक कर्तव्ये करतांना दिसतो. त्यातील निसर्गदत्त सहजता, स्वाभाविकता कुठेतरी हरवली आहे असे वाटते. त्यामुळे पुन्हा आपण आपल्या प्राचीन आहारपद्धतीची जोड देऊन आधुनिक काळाला ती कशी उपयुक्त ठरू शकते याचे विवेचन प्रस्तुत प्रकरणात करण्याचा प्रयत्न केला आहे.

शरीराचे संवर्धन व पुनःनिर्मितीकरीता आवश्यक असलेले घटक आहारातून प्राप्त होतात. त्याचे यथायोग्य स्वरूपात सेवन करणे म्हणजे पोषण होय. व्यक्तिच्या पोषणावर त्याचे आरोग्य, शरीराची वाढ आणि व्याधिक्षमत्व निर्भर असते. जसजशी शरीराची वाढ होत जाते त्यानुसार पोषक तत्त्वांची गरजही वाढत जाते. शरीरातील दोषसाम्य टिकवून ठेवण्यासाठी आहार आणि त्यातील घटकांची गुणवत्ता महत्त्वाची ठरते. विविध प्रांत, तेथील परंपरा यानुसार पोषण प्रक्रिया, साधने आणि उत्तम पोषणासाठी आवश्यक आहार घटकांमध्ये फरक जाणवतो.

प्राचीन आहार घटकांचे त्यांच्या प्रकारांनुसार वर्गिकरण केले असून व प्रत्येकाने आपल्या प्रकृतीप्रमाणे व ऋतुनुसार आहार ग्रहण करावा असा शास्त्रीय निर्देश आहे. मात्र आधुनिक आहारपद्धतीमध्ये पदार्थांमध्ये उपलब्ध असलेल्या प्रथिने, पिष्ठमय पदार्थ, स्नेह, जीवनसत्त्वे, खनिजे, पाणी या सहा घटकांचा विचार केला आहे व व्यक्तीच्या पोषणास आवश्यक असलेल्या या घटकांचाच त्याचा आहारात समावेश करून त्याचे पोषण केले जाते. हा आहारासंबंधीचा अधिक दृष्टीकोन आहे.

उदा. तूर, मूग, उडीद इ. या सर्व डाळींमध्ये प्रथिनांचे प्रमाण जास्त असल्यामुळे ज्यास प्रथिनांची आवश्यकता आहे त्याच्या आहारात या डाळीचा समावेश जास्त प्रमाणात करण्यात येतो. उलट

प्राचीन आहारपद्धतीमध्ये तूर ही पित्ताची वृद्धी करणारी आहे. मूग हे दोषप्रकोप न करणारे म्हणून पथ्यकर आहे आणि उडीद हे मलवर्धक असून शुक्रधातु पर्यंत सर्वच धातुनिर्मिती करणारे आहे परंतु गुरू गुणामुळे पचण्याकरीता जड आहे. त्यामुळे प्राचीन काळी आहारीय द्रव्यांची निवड करतांना त्याच्या गुणदोषासह तो पथ्यकर वा अपथ्यकर ठरविला जायचा.

याचा सविस्तर विचार करण्यापूर्वी आधुनिक आहाराशास्त्र आणि प्राचीन आहारशास्त्र यांचा मताचा काळानुसार विचार करणे संयुक्तिक ठरेल.

4.1 आधुनिक आहारपद्धती–

आधुनिक आहारामध्ये कोणताही आहार असला तरी त्यात सहा कार्यकारी घटक असणे आवश्यक आहे त्यांना प्रॉक्झिमेट प्रिन्सीपल (Proximate Principles of Food) म्हणतात. ते सहा घटक म्हणजे –

4.1.1 प्रथिने (Proteins)

4.1.2 पिष्टमय पदार्थ(Carbohydrates)

4.1.3 स्नेह (वसा) (Fats)

4.1.4 जीवनसत्त्वे (Vitamins)

4.1.5 खनिजे (Minerals)

4.1.6 पाणी (Water)

प्रथिने, पिष्टमय पदार्थ आणि वसा यांचे शरीरामध्ये ऑक्सीकरण ;व्गपकंजपवदद्ध होते. त्यामुळे यांच्यापासून शरीर कार्याकरिता उर्जा मिळते. जीवनसत्त्वे आणि खनिजे यांचे ऑक्सीकरण होत नाही. त्यामुळे त्यांच्यापासून उर्जा मिळत नाही परंतु शरीरामध्ये चयापचय क्रिया योग्यप्रकारे होण्याकरीता या घटकांची गरज असते. जलाच्या माध्यमातून या सर्व क्रिया होत असतात त्यामुळे संतुलित आहारामध्ये ही सहाही पोषकतत्त्वे योग्य मात्रेत आवश्यक असते.

4.1.1 प्रथिने (Proteins) –

प्रोटीन हा शब्द ग्रीक भाषेतील "प्रोटीआस" ह्या शब्दापासून बनलेला आहे. त्या शब्दाचा अर्थ आहे आहारद्रव्यांमध्ये सर्वश्रेष्ठ वस्तू हा शरीरातील सर्वात महत्त्वाचा व आवश्यक घटक आहे. प्रथिने हे मिश्र, सेन्द्रिय ,नायट्रोजिनस घटक आहेत. प्रथिने ही मुख्यतः कार्बन, हायड्रोजन, ऑक्सीजन, नायट्रोजन आणि सल्फर ह्या घटकापासून निर्मित झालेले असतात. प्रौढ व्यक्तिंमध्ये त्याच्या वजनाच्या 20 टक्के हे प्रथिने असतात.

प्रथिने हे निरनिराळ्या अमायनो ॲसिडपासून बनलेले असतात. 24 प्रकारचे अमायनो ॲसिड शरीराकरीता आवश्यक असतात. त्यापैकी नऊ अमायनो ॲसीडची निर्मिती आवश्यक त्या मात्रेमध्ये

शरीरामध्ये होत नसल्याने त्यांना आवश्यक अमायनो अम्ल (Essential Amino Acids) असे म्हणतात. हे अमायनो ॲसीड्स आवश्यकतेनुसार पुन्हा प्रथिनांमध्ये रूपांतरित होते. हे आवश्यक अमायनो अम्ल खालीलप्रमाणे आहे.

1. फेनिल अलेनिन (Phenyl Alanine)
2. ल्युसिन (leucine)
3. आयसोल्युसिन (Isoleucine)
4. लायसिन (Lysine)
5. मेथिओनिन (Methionine)
6. थ्रियोनिन (Thrionine)
7. वेलिन (Valine)
8. ट्रिप्टोफेन (Triptophane)
9. हिस्टिडीन (Histidine)

यापैकी हिस्टीडीन हे नवजात शिशूकरीता आवश्यक अमायनो अम्ल मानले जात असे परंतु जागतिक आरोग्य संघटनेच्या 1985 च्या तांत्रिक अहवालानुसार हिस्टीडीन हे प्रौढांकरीता सुद्धा आवश्यक मानले आहे.

प्रथिनांचे स्रोत –

प्रथिने आपल्याला खालील दोन वर्गांमधून प्राप्त होते.

i- प्राणीजवर्ग (Animal Food) –दूध, अंडे, मासे, मांस, पनीर, दही यामध्ये शरीराला आवश्यक अमायनो अम्ल योग्य मात्रेमध्ये असतात. ह्यांना पूर्ण प्रथिने (Complete Protein) म्हणतात.

ii- वनस्पतीवर्ग (Vegetables Food)– सर्व प्रकारच्या डाळी, सोयाबीन, अन्नधान्य, कडधान्ये, नारळ किंवा टणकफळे (Nuts) शेंगदाणे, तेलबीया, हिरव्या पालेभाज्या इत्यादिंपासून प्रथिने प्राप्त होतात. यातून शरीराला आवश्यक अमायनो अम्ल अल्पमात्रेत असतात त्यांना अपूर्ण प्रथिने (Incomplete Protein) म्हणतात.

अशाप्रकारे मनुष्य प्राणिज आणि वनस्पती वर्गापासून प्रथिने घेत असतो. धान्यांमध्ये लायसिन आणि थ्रिओनीन आणि डाळीमध्ये मेथीओनिन ची न्यूनता (deficiency) असते. ह्यांना मर्यादित अमायनो अम्ल (Limiting amina acids) म्हणतात. जेव्हा दोन किंवा दोनपेक्षा अधिक वनस्पती आहार एकत्र ग्रहण केले जातात तेव्हा आवश्यक अमायनो अम्लाची पूर्तता होत असते. उदा. वरण, भात, पोळी अशाप्रकारे आहाराची योजना करून शाकाहारी व्यक्ती उच्च दर्जाची प्रथिने कमी किंमतीत प्राप्त करतो. ह्याला प्रथिनांची पूरकक्रिया (Supplimentary Action) म्हणतात.

प्राणीज वर्गाची प्रथिने ही सहज पचतात. परंतु वनस्पती वर्गाची प्रथिने ही शिजविल्याशिवाय पचत नाही. ज्या आहारात प्रथिने अधिक मात्रेत असतात त्यांना शरीर निर्माणकारी आहार (body building food) असे म्हणतात.

उदा. सोयाबिन. प्रौढ व्यक्तिकरीता प्रथिनांची मात्रा त्या व्यक्तिच्या वजनानुसार निश्चित केली जाते. एक किलोग्रॅम वजनाकरीता एका दिवसासाठी प्रथिनांची मात्रा ही 1 ग्रॅम आहे. लहान मुले, गर्भवती स्त्रिया, सूतिका यांना प्रथिनांची अधिकमात्रा आवश्यक असते.

प्रथिनांचे अन्न पदार्थातील प्रमाण 100 ग्रॅम वजनाच्या अन्नद्रव्यांमध्ये खालीलप्रमाणे असते.

ज्वारी, बाजरी, मका, गहू	—	11 ते 12:
सोयाबीन	—	43.2:
तूर, मूग, उडीद, शेंगदाणे	—	23 ते 26:
अंडी	—	13.3:
मांस व मासे	—	22:
गोदुग्ध	—	3.2:
चनाडाळ	—	22.5:
काजू	—	21.2:
बदाम	—	20.8:

4.1.2 स्नेह (वसा) (Fats)—

स्नेह हा आहाराचा आवश्यक घटक असून तोही प्रथिन्यांप्रमाणेच शरीराला उर्जा पूरविण्याचे कार्य करतो. स्नेह मध्ये कार्बन, हायड्रोजन आणि ऑक्सिजन हे तत्त्व असतात. परंतु पिष्ठमय पदार्थापेक्षा त्यांचे प्रमाण वेगळे असते. हे रासायनिक दृष्ट्या ट्रायग्लिसराईडस् आहेत. लिपीड चा समानार्थी शब्द म्हणून स्नेह ही संज्ञा उपयोगामध्ये आणली जाते. लिपीड मध्ये ट्रायग्लिसराईडस्, फॉस्पोलिपीडस् आणि स्टेरॉल्स असतात. शरीरातील बहुतांश स्नेह हा शरीरात शोषित होण्यापूर्वी एडिपोज टिश्यु (Adipose Tissue) मध्ये ट्रायग्लिसराईड च्या रूपांमध्ये असतो.

फॅटी अम्ल (Fatty Acid) चरबीयुक्त तेल हे सॅच्युरेटेड व अन्सॅच्युरेटेड या दोन भागात विभागली आहेत. प्राणिजन्य वसा सॅच्युरेटेड व वनस्पतीजन्य वसा ही अनसॅच्युरेटेड असते. आहारीय स्नेहाच्या स्रोतांचे वर्गीकरण पुढील तीन भागात करता येते.

1. प्राणीज स्नेह —तूप, दूध, पनीर, लोणी, अंडे, मांस, मासे.

2. वनस्पती स्नेह —काही वनस्पतींच्या बीया (शेंगदाणा, करडी, तीळ, सोयाबीन) यात तेल साठवलेले असते. याव्यतिरिक्त बदाम, अखरोट यापासूनही अल्पमात्रेत स्नेह प्राप्त होते.

3. इतर स्रोत— धान्य, डाळी आणि पालेभाज्या इ. द्वारे अल्पमात्रेत स्नेह मिळते. तांदूळ, गहू यात 3 प्रतिशत, ज्वारी मध्ये 4 प्रतिशत आणि बाजरीमध्ये 6.5 प्रतिशत स्नेह असते. ह्याव्यतिरिक्त शरीराद्वारे पिष्टमय पदार्थाचे स्नेहामध्ये रूपांतर होत असते.

प्राणीज स्नेहामध्ये (लोणी, तूप) जीवनसत्त्व "अ" भरपूर प्रमाणात असते परंतु अधिक प्रमाणात तापविल्यास ते नष्ट होते.

प्रत्येक द्रव्याच्या 100 ग्रॅम मध्ये स्नेह खालीलप्रमाणे असतो.

1. घृत, वनस्पती तूप, तिळ, तेल, सरसो तेल, नारळाचे तेल, फल्ली तेल	100 ग्रॅम
2. लोणी	81 ग्रॅम
3. सोयाबीन	19.5 ग्रॅम
4. गोदुग्ध	3.6 ग्रॅम
5. म्हशीचे दूध	8.8 ग्रॅम
6. अंडी, मांस	13.3 ग्रॅम

स्नेहाच्या न्यूनतेमुळे त्वचेची रूक्षता, कृशता, जीवनसत्त्वाची कमतरता व त्यामुळे निर्माण होणाऱ्या व्याधी उत्पन्न होतात. तर स्नेहाच्या आधिक्याने स्थौल्य, हृदयरोग, मधुमेह अतिरिक्त दाब इ. रोग उद्भवण्याची संभावना असते.

4.1.3 पिष्टमय पदार्थ (Carbohydrates)—

आहारातील तिसरा महत्त्वाचा घटक म्हणजे पिष्ठमयपदार्थ होय व हा उर्जेचा प्रमुख स्रोत आहे. स्नेहाचे ऑक्सीकरण (oxidation) आणि काही अनावश्यक अमायनो अम्लाचे (Non essential amino acids) एकीकरण (Synthesis) करण्याकरीता हा आवश्यक आहे.

पिष्टमय पदार्थाचे प्रमुख तीन स्रोत आहेत. अ) स्टार्च ब) साखर क) सेल्युलोज

अ) स्टार्च —हा मानवी आहाराचा मुख्य भाग असून तो तांदूळ, गहू, ज्वारी, मका, बटाटे, रताळे यातून मोठ्या मात्रेत मिळतो.

ब)साखर —ऊस आणि फळांमध्ये शर्करा असते. ह्याचे तीन प्रकार आहेत.

i- मोनोसॅकराईडस् — ग्लुकोज, फ्रुक्टोज, गॅलॅक्टोज

ii- डायसॅकराईडस् — सुक्रोज, लॅक्टोज, माल्टोज

iii- पॉलीसॅकराईडस् — स्टार्च

स्टार्च आणि साखर यांचा प्राथमिक स्रोत हिरव्या वनस्पती आहे. ह्यात अधिक मात्रेत असलेली साखर ही स्टार्चमध्ये परिवर्तित होऊन ह्या वनस्पतींमध्ये संचित असते.

क) सेल्युलोज –पिष्टमय पदार्थाचा पचन न होणारा आणि अत्यल्प आहारमूल्य असणारा घटक म्हणजे सेल्युलोज होय. याचे शरीरात पचन होत नाही. मलासोबत तो बाहेर टाकल्या जातो. आहारमूल्याच्या दृष्टीने हा अनुपयोगी आहे परंतु त्याची आत्रामधील उपस्थिती त्यांच्या यांत्रिक क्रियेकरीता आवश्यक आहे. हिरव्या पालेभाज्या, फळे यात सेल्युलोज अल्प मात्रेत असते. मलप्रवृत्ती प्राकृत होण्यासाठी हे अत्यंत उपयुक्त आहे.

रासायनिक दृष्टिने पिष्टमय पदार्थांमध्ये कार्बन, हायड्रोजन आणि ऑक्सीजन हे तत्त्व असतात. ते ग्लुकोज व फ्रुक्टोजमध्ये परिवर्तित होऊन शरीराला उर्जा प्रदान करतात. 1 ग्रॅम पिष्टमय पदार्थापासून 4.1 K cal उर्जा प्राप्त होते. शरीराला अधिक मात्रेत उर्जा पूरवणे, शरीर पोषण व वृद्धी करणे आणि प्रथिनांची न्यूनता असेल तर प्रथिनांची सुरक्षा करणे हे पिष्टमय पदार्थांचे कार्य आहे. प्रत्येक व्यक्तिस दिवसाला 400 ते 500 ग्रॅम पिष्टमय पदार्थांची आवश्यकता असते.

विभिन्न 100 ग्रॅम वजनाच्या आहार द्रव्यांमध्ये पिष्टमय पदार्थांचे प्रमाण पुढीलप्रमाणे असते.

साखर	–	99.8 ग्रॅम
गुळ	–	95 ग्रॅम
मध	–	79.5 ग्रॅम
साबुदाणा	–	87 ग्रॅम
आरारोट	–	83.1 ग्रॅम
बाजरी, ज्वारी, मका, गहू, नाचणी	–	65 ते 70 ग्रॅम
हरभरा, मसूर, तूर	–	58 ते 60 ग्रॅम
बटाटे, रताळी	–	23 ते 30 ग्रॅम

पिष्ठमय पदार्थांच्या कमतरतेमुळे शारीरिक विकासात बाधा, कृशता, वजन कमी होणे या समस्या उद्भवतात तर यांच्या आधिक्याने स्थौल्य, मधुमेह इ. व्याधी निर्माण होतात.

4.1.1 जीवनसत्त्वे (Vitamines)

जीवनसत्त्वे ही रासायनिकदृष्ट्या कार्बनिक पदार्थ आहेत. शरीराला अत्यल्प मात्रेत जीवनसत्त्वांची आवश्यकता असते. जीवनसत्त्वे शरीराला उर्जा प्रदान करीत नाही मात्र त्यांचे अस्तित्व महत्त्वाची भूमिका निभवत असते. काही जीवनसत्त्वे एन्झाईम प्रक्रियेशी संबंधित आहे. त्यांच्या शरीरातील अल्प मात्रेमुळे विविध व्याधी निर्माण होतात. जीवनसत्त्वांमुळे शरीराचे आरोग्य अबाधित राहाते व हे जंतुसंसर्गापासून आपले रक्षण करते.

मनुष्याने तयार केलेल्या अन्नपदार्थांमुळे यांचा शोध लागला. सध्या बाजारात जीवनसत्त्वयुक्त औषधांचा खप मोठ्या प्रमाणात वाढला आहे. पण या औषधींच्या आवश्यकतेपेक्षा जास्त वापरानेही

व्याधी निर्माण होऊ शकतात. स्वस्थ मनुष्याला या औषधींची गरज नसते. तसेच कोंडा न काढलेली धान्य, अंकुरित धान्य, ताज्या भाज्या, ताजी फळ व दूध यांचा योगप्रमाणात आहारात समावेश केल्यास व्याधिग्रस्त मनुष्यालाही बाहेरून औषधीरूपात जीवनसत्त्व मिळविण्याची गरज राहत नाही.

जीवनसत्त्वांचे दोन वर्ग आहेत.

1. स्नेहविलेय जीवनसत्त्वे (Fat saluble vitamines)

यात जीवनसत्त्व अ, ड, ई आणि के यांचा समावेश होतो.

2. जल विलेय जीवनसत्त्वे (Water saluble vitamines)

यात जीवनसत्त्व ब आणि क चा समावेश होतो.

जीवनसत्त्व "अ" –वनस्पती उदा. गाजर, शेवगा, कोथिंबीर आणि पालक यांमध्ये पिवळ्या रंगाचे कॅरोटीन ($C_{40}H_{56}$) असते. हे प्राण्यांच्या शरीरात गेल्यावर यकृतामध्ये त्याचे "अ" जीवनसत्त्वात रूपांतर होते. शरीराच्या सकल विकासासाठी हे जीवनसत्त्व अत्यंत महत्त्वाचे आहे.

लोणी, तूप, पनीर, दूध, अंडी, मासे या प्राणीज अन्नातून व हिरव्या पालेभाज्या, टमाटर, गाजर, पालक, चौलाई, मुळयाची पान, कोथिंबीर इ. वनस्पतीज अन्नात हे जीवनसत्त्व असते.

या जीवनसत्त्वामुळे शरीराच्या आतील व बाहेरील त्वचा स्वस्थ व कार्यशील राहते. दृष्टीसाठी हे जीवनसत्त्व आवश्यक आहे. तसेच हे जंतू संसर्गापासून रक्षण करते याला ।दजप पदमिबजपअम बिजवत म्हणतात. मनुष्याच्या यकृतामध्ये हे जीवनसत्त्व अधिक मात्रेत साठविले जाऊ शकते. रोजच्या आहारात काही दिवस हे जीवनसत्त्व मिळाले नाही तरी त्याचा परिणाम लगेच जाणवत नाही.

जीवनसत्त्व "अ" च्या कमतरतेने रातआंधळेपणा, बिटॉटस्स्पॉट, कॅरॅटोमॅनेशिया यासारख्या व्याधी निर्माण होतात तर या जीवनसत्त्वाच्या आधिक्याने क्षुधानाश, यकृत–प्लीहावृद्धी, अरूचि व स्वभाव चिडचिडा होतो.

जीवनसत्त्व ड –हे जीवनसत्त्व वसा विलेय असून यास Anti Ricketic Factor असे म्हणतात. यांचे D_2 आणि D_3 असे प्रकार आहेत. D_3 करीता आहारद्रव्याची गरज नाही ते पाच मिनिटे सूर्याची किरणे त्वचेवर पडली तरी प्राप्त होते. याला Kidney Harmone असेही म्हणतात.

अंडी, लोणी, खवा, दूध, मास्यांच्या यकृताचे तेल यात अति मात्रेत हे जीवनसत्त्व "ड" मिळते. या जीवनसत्त्वाद्वारे दात, हाडे मजबूत होतात. लहान मुलांमध्ये रिकेटस् आणि प्रौढांमध्ये अस्थिमृदुता यापासून रक्षण होते. या जीवनसत्त्वाच्या कमतरतेने "मूडदूस" Rickets व्याधी होऊन वाढ खुंटते. दात ठिसूळ व अस्थिमृदृता समस्या उद्भवतात तर आधिक्यामुळे वमन, क्षुधामांध, मूर्च्छा बहुमूत्रता (Polyuria) इ. समस्या उद्भवतात.

जीवनसत्त्व "इ" –हे जीवनसत्त्व प्रजोत्पादनास सहाय्यभूत आहे याला Antifertility बिजवत म्हणतात. विशेषतः गव्हाचे अंकुरात हे जीवनसत्त्व मोठ्या प्रमाणात असते. अंकूरीत धान्य, हिरव्या पालेभाज्या, मांस, अंडी, सोयाबीन यात हे जीवनसत्त्व आढळते.

पुरुषांमध्ये उत्तम शुक्राची उत्पत्ती, स्त्रीयांमधील गर्भधारणा होऊन गर्भाची वाढ, या जीवनसत्त्वाच्या मदतीने होते हे. वसा अम्लाचे ऑक्सीकरण होऊ देत नाही याकरीता याला Antioxidant म्हणतात. या जीवनसत्त्वाच्या कमतरतेने षंढत्व, वंध्यत्व, गर्भस्राव, गर्भपात इ. समस्या निर्माण होतात.

जीवनसत्त्व के –जीवनसत्त्व के हे स्नेहविलेय असून आंत्रामध्ये शोषित होऊन यकृतात संचित होते. त्यामुळे यास Antihaemorhagic बिजवत म्हणतात. हे रक्तस्कंदनाला अवरोध करते. नवीन कोवळी पाने, गहू, कोबी, पालक, गाजराची पाने, सोयाबिन तेल यामध्ये अधिक मात्रेत हे जीवनसत्त्व असते. याच्या कमतरतेने अत्यधिक रक्तस्त्रांव होतो.

जीवनसत्त्व ब –अनेक जलविलेय जीवनसत्त्वांनी बनलेला समूह म्हणजे जीवनसत्त्व ब होय. याचे B_1, B_2, B_3, B_6, B_{12} इ. वर्ग आहे.

जीवनसत्त्व B_1 (Thiamine) - हे पाण्यात विरघळणारे जीवनसत्त्व असून शरीराकरीता अत्यंत उपयुक्त आहे. बेरीबेरी ह्या व्याधीचे शमन करीत असल्यामुळे यास "Antiberiberi Vitamine" म्हणतात. तांदूळ, गहू, न चाळलेली कणिक, हाताने कुरलेले धान, डाळी, शेंगदाणे, सुका मेवा यात हे जीवनसत्त्व असते. हे जीवनसत्त्व पिष्ठमय पदार्थांच्या चयापचयासाठी अत्यंत आवश्यक आहे.

जीवनसत्त्व B_2 (Raboflavin)-

हे जलविलेय, ताप स्थिर ;भ्मंज ॆजतपइसमद्ध जीवनसत्त्व असून त्याचे दैनंदिन आहारात अत्यंत महत्त्व आहे. उच्च तापमानावरही हे जीवनसत्त्व स्थिर राहते. प्रथिने, स्नेह, पिष्टमय पदार्थांच्या पचनाकरीता याची गरज असते. दूध, अंडे, यकृत, वृक्क हिरव्या पालेभाज्या, दही, ताक यात प्रचूर मात्रेत हे जीवनसत्त्व असतात. हे जीवनसत्त्व मज्जातंतू आणि डोळ्यांच्या आरोग्यासाठी उपयुक्त आहे. याच्या कमतरतेने दृष्टिमांद्य, नेत्राच्या कडा सूजणे, त्वक्‌ररूक्षता इ. समस्या उद्‌भवतात.

3. जीवनसत्त्व B_3(Niacin, Nicotinic acid)-

हे जीवनसत्त्व पिष्टमय पदार्थ, स्नेह व प्रथिने यांच्या चयापचय क्रियेकरीता आवश्यक आहे. त्वचा आणि श्लेष्मल कला प्राकृत स्थितीत ठेवण्यास मदत होते. या जीवनसत्त्वाच्या अभावाने पॅलेग्रा नावाची व्याधी होते. म्हणून याला Palegra Preventive बिजवत म्हणतात. गहू, तांदूळ, डाळी, शेंगदाणे यात पर्याप्त मात्रेत हे जीवनसत्त्व आहे.

4. जीवनसत्त्व B_6 (Pyridoxin)–

हे जीवनसत्त्व श्वेतवर्णीय स्फटीक असून जल विलेप आणि तापस्थिर जीवनसत्त्व आहे. अंकूरीत गहू, सोयाबीन, डाळी, अंड्यातील पिवळा बलक, शेंगदाणे, मांस, मासे यामध्ये प्राप्त होते.

अम्ल, स्नेह, पिष्टमय पदार्थांच्या चयापचय प्रक्रियेसाठी महत्त्वपूर्ण आहे. रक्तधातू (Heamo globin) निर्मितीत मदत करते व त्वग्व्याधिचा प्रतिबंध करते.

5. जीवनसत्त्व B_{12} (Cyanocobalmin)–

हे जलविलय आणि ताप स्थिर जीवनसत्त्व आहे. यकृत, वृक्क, मांस, मासे, अंडी आणि खवा यात हे जीवनसत्त्व आढळते. वनस्पती वर्गात आढळत नाही. हे जीवनसत्त्व यकृतात संचित होते. व ते डी.एन.ए. निर्माण करणे, रक्तधातू निर्मितीस सहाय्य करणे इ. कार्य करते. याच्या कमतरतेने पांडू इ. व्याधी उत्पन्न होतात.

बी जीवनसत्त्वान्तर्गतच फॉलिक ॲसिड, बायोटिन, इनोसिस्टॉल पेटोयिनिक ॲसिड, कोलिन इ. जीवनसत्त्वे येतात.

जीवनसत्त्व सी (Vitamin - C)–

हे जलविजेय जीवनसत्त्व आहे. संत्री, मोसंबी, लिंबू आवळा इ. ताजी फळे, यात असते. आवळयात सर्वात जास्त प्रमाणात असते. हे सूक्ष्म कोशिकांचे संहनन योग्य ठेवते, संक्रामक व्याधिपासून रक्षण करते. याच्या अभावाने स्कर्व्ही व्याधी होते.

4.1.5 क्षनिजे–क्षार (Minerals) – पन्नासपेक्षा अधिक रासायनिक पदार्थ मानवी शरीरामध्ये असतात जे शरीराच्या विकासात आणि शरीरातील प्रमुख अवयवांचे कार्य नियमितपणे ठेवण्याकरीता मदत करतात. यात –

1) प्रमुख खनिजे (Major minerals) – यात कॅलशियम, फॉस्फरस, सोडियम, पोटॅशियम आणि मॅग्नेशियम ह्यांचा समावेश आहे.

2) शेष खनिजे (Trace minerals) – ह्यात लोह आयोडीन, झिंक आदी खनिजांचा समावेश होतो हे अत्यल्प मात्रेत लागतात.

3) शेष खनिज (कार्य माहित नसलेली) शिशे पाराबोरान इ.

ह्यातील प्रमुख खनिजांचा शरीरावर परिणाम होतो. कॅलशियम हे सर्वात महत्त्वाचे खनिज आहे. दूध, दूधाचे पदार्थ, अंडी, मासे, धान्यांमध्ये डाळीमध्ये आढळते व दातांची निर्मिती, मांसपेशीचे आकुंचन इ. कॅलशियमद्वारे होते. फॉस्फोरस हे खनिज तांदूळ, गहू, बाजरी यात भरपूर प्रमाणात असते व मांसपेशीच्या कार्यावर नियंत्रण ठेवते. लोह हे खनिज ऑक्सिजनचा पूरवठा करण्याचे कार्य करतो. हे हिमोग्लोबीनची निर्मिती करते. हे खनिज खजूर, गुळ, सुकामेवा इ. भरपूर प्रमाणात मिळते. आयोडिन हे खनिज थायरॉइड ग्रंथीतून बाहेर स्रवणारे थायरॉक्सिन हार्मोनच्या निर्मितीकरीता उपयुक्त आहे. सामुद्रीक मीठ, अंडातील मगज यात प्रचूर मात्रेत असते. याच्या अभावाने गलगंड इ. व्याधी उद्भवतात. सोडियमही अत्यंत महत्त्वपूर्ण खनिज आहे.

4.1.6 जल– आहारातील प्रमुख कार्यकारी घटकांपैकी सहावा घटक म्हणजे जल. आपल्या शरीरातील 60–70% भाग जलापासून निर्मित आहे. शरीर निर्मिती करणे, अवयवांचे रक्षण, तापमान प्राकृत ठेवणे इ. कार्य जल करते.

उपर्युक्त विवेचनावरून असे आढळते की मनुष्याच्या शारीरिक विकासासाठी आवश्यक असलेले प्रथिने, पिष्टमयपदार्थ इ. घटक यांचे विवेचन प्रामुख्याने आधुनिक आहार पद्धतीत करून व्यक्तिच्या आवश्यकतेनुसार त्या त्या घटकांची पूर्ती करण्यासाठी त्या घटकांचा स्रोत असलेला आहार त्यास देतात. याऊलट प्राचीन पद्धतीत व्यक्तीची प्रकृती व पदार्थाची प्रकृती यावर कोणता आहार घ्यावा हे ठरविल्या जाते.

4.2 प्राचीन आहार पद्धती–प्राचीन आहार पद्धतीत आहार द्रव्यांचे त्यांच्या गुणधर्मांनुसार वर्ग करण्यात आले आहे. विशेषतः ते वर्ग पुढीलप्रमाणे आहेत.

4.2.1 शुकधान्यवर्ग

4.2.2 शिंबीधान्यवर्ग

4.2.3 शाकवर्ग

4.2.4 फळवर्ग

4.2.5 इक्षूवर्ग

4.2.6 क्षीर वर्ग

4.2.7 मध

4.2.1 शुकधान्यवर्ग (Cerels)– यात रक्तशाली, महाशाली इ. धान्य समाविष्ट होतात. हे सर्व मधुर रसात्मक, मधुर विपाकी आणि शीतवीर्य आहे.

स्वादुपाकरसाः स्निग्धाः वृष्याबद्धाल्पवर्चसः।

कषायानुरसाः पथ्या लघवो मूत्रला हिमाः।।[1]

या वर्गात तांदूळ, गहू, यव, ज्वारी, बाजरी इ. धान्यांचा समावेश होतो.

अ. तांदूळ– याचा रस व विपाक मधुर आणि वीर्य शीत आहे. तांदूळातील अनेक प्रकारांपैकी साठेसाळी हा सर्वोत्तम तांदूळ आहे. तांदूळ हा पचणाकरीता हलका व पित्तप्रकोप न करणारा आहे.

"स्निग्धो ग्राही लघु स्वादुस्त्रिदोषघ्न स्थिरो हिमः।

षष्टिको व्रीहिषु श्रेष्ठो गौरश्चासितगौरतः।।"[2]

ब. गहू– गव्हाचा रस मधुर, वीर्य शीत आहे. हा संधानकर, वातशामक, जीवनीय, स्निग्ध व शरीराला स्थिरता प्रदान करणारा आहे. गव्हाची कणिक करून त्याची पोळी केल्यास त्यात हे सर्व घटक असतात. यात पिष्ठमय पदार्थ अधिक तर स्नेह व प्रथिने अल्प मात्रेत असतात.

"संन्धानकृद् वातहरो गोधूमः स्वादुशीतलः।
जीवनो बृंहणो वृष्यः स्निग्धः स्थैर्यकरो गुरुः।।[3]

क. ज्वारी– ज्वारीचा रस मधुर तसेच वीर्य शीत युक्त आहे. ही वात व कफ ह्या दोषांची वृद्धी करणारी आहे.

ड. बाजरी– बाजरीचा रस मधुर कषाय आणि वीर्य अल्प उष्ण आहे. ही पित्तकर आहे. ज्वारी व बाजरी यांना मिलेट म्हणतात.

इ. यव हा रूक्ष, लघु, मधुर, शीत, वातकर आणि रोचक आहे. हा शरीराला स्थैर्य आणणारा, बल्य आणि कफव्याधीचा नाश करणारा आहे. यामध्ये गव्हाएवढीच प्रथिने असून खनिजद्रव्ये अधिकमात्रेत असतात.

"रूक्षः शीतोऽगुरुः स्वादुः बहुवात शकृद्यवः।
स्थैर्यकृत सकषायश्च बल्यः श्लेष्मविकारनुत।।[4]

शुकधान्य आहार घटक प्रमाण सारणी (वजन 100 ग्रॅम)

द्रव्य	**पिष्ठमयपदार्थ ग्रॅम**	**प्रथिने ग्रॅम**	**स्नेह ग्रॅम**	**कॅलरी ग्रॅम**	**कॅलशियम ग्रॅम**	**लोह ग्रॅम**	**जीवनसत्त्व अ**	**ब**
तांदूळ	78.2	6.8	0.5	345	10	3.1	–	0.09
गहू	70.00	11.6	1.7	341	41	11.5	49	0.49
ज्वारी	72.6	10.4	1.9	349	25	5.8	79	0.37
बाजरी	67.5	11.6	5.0	356	42	14.3	220	0.33

4.2.2 शिंबीधान्ये (Pulses) –

कषायस्वादुलघवो विबंधाध्मानकारिणः।
रुक्षः बद्धमलाः शीता विपाके कटुका हिताः।
पित्तासृक् कफमेदस्सु सूपालेपादियोजनात्।।[5]

शेंगेमधून निघणारे द्विदल धान्य म्हणजे शिंबीधान्य होय. यामध्ये मूग, मसूर, चवळी, तूर, चणे, पावटे, इत्यादि धान्ये येतात. ही धान्ये कषाय, मधुर, लघु, शीत, कटुविपाकी व पथ्यकर आहे. सर्व प्रकारच्या डाळीमध्ये 20 ते 25 प्रतिशत प्रथिने असतात. सोयाबीनमध्ये अति मात्रेत प्रथिने असतात.

मूग (Green gram) –

> **कषायमधुरो रूक्षः शीतः पाके कटुर्लघुः।**
> **विशदः श्लेष्मपित्तघ्नो मुद्गः सूप्योत्तमो मतः।।**[6]

मुग हे कषाय, मधुर रसात्मक, कटुविपाकी, शीतवीर्य, रूक्ष, लघु, विशद गुणात्मक असून कफपित्तनाशक आहे. शिंबीधान्यामध्ये हिरवे मुग हिततम मानले आहे.

तूर (Red gram)– हे पित्तप्रकोपक असून हिच्या अत्याधिक सेवनाने अम्लपित्त व मूत्रवहस्त्रोतसांचे व्याधी होतात.

उडीद (Blak gram) –

> **"वृष्यः परं वातहरः स्निग्धोष्णो मधुरो गुरुः।**
> **बल्यो बहुमलः पुंस्त्वं माषः शीघ्रं ददाति च।।"**[7]

उडीद हे मधुर सर व अम्लविपाकी उष्ण आहेत. ते अत्यंत स्निग्ध व गुरु आहे. त्यामुळे पचण्याकरीता जड आहे. तूर, मूग, उडीद हे आधुनिक दृष्टिकोनातून पाहता सारख्या प्रमाणात प्रथिने व कॅलरीज असणारे द्रव्य आहे परंतु प्राचीन आहारपद्धतीच्या दृष्टिकोनातून मूग हे सर्वोत्तम आहे.

कुलथि / कुळीथ (Horse gram) –

> **"उष्णाः कषायाः पाकेऽम्लाः कफशुक्रानिलापहा।**
> **कुलत्था ग्राहिणः कासहिक्काश्वासार्शसां हिताः।।**[8]

कुलत्थ हे तुरट रसात्मक, अम्लविपाकी व उष्ण आहे. कफ, शुक्र व वातनाशक आहे. वाग्भटानुसार कुळीथ हे पित्तकर, कफघ्न आणि मूत्रल आहे.

चणा व मसूर (Bengal gram and lentil) –

हरभरा व मसुर हे लघु, मधुर, कषाय व शीतवीर्य आहे. हरभरे पचण्यास जड कटुविपाकी आहे. तूप व गुळासोबत सेवन केल्यास त्वरीत पचन होते. म्हणूनच पूरणपोळी तूपासोबत खातात. मसुर हे ग्राही आहे.

चवळी (cow gram) –

चवळी ही गुरू, अधिक मल निर्माण करणारी, रूक्ष व वातकर आहे. मलक्षय व अल्पमल असणाऱ्या व्यक्तिसाठी उपयोगी आहे.

वाल / पावटे (Field gram) –

वाल रूक्ष, कषाय व मधुर असून गुरू म्हणजे पचण्यास जड आहे. हे अम्लविपाकी व उष्णवीर्य आहे. हे अपान वायूचा अवरोध करणारे व स्तन्यवर्धक आहे.

तीळ (sesmum Ldicum) –

"स्निग्धोष्णो मधुरः तिक्तः कषायः कटुकस्तिलः।

त्वच्य केश्यश्च बलश्च वातघ्नः कफपित्तकृत्।।[९]

तीळ हे मधूर, तिक्त, कटू, कषाय रसात्मक, कटुविपाकी व उष्ण आहे. हे स्निग्ध असून वातघ्न व कफपित्तकर आहे. हे बल्य असून केस व त्वचा यासाठी हितकर आहे. तिळामध्ये काळे तीळ श्रेष्ठ, पांढरे तीळ हीन गुणाचे तर रक्त तीळ निकृष्ट असतात.

जवस – हे स्निग्ध मधुर तिक्त रसात्मक, कटु विपाकी, उष्णवीर्य आहे. हे कफ व पित्तवर्धक आहे व पचण्याकरीता जड आहे.

शिंबी आहार घटक चाचणी (वजन प्रति 100 ग्रॅम)

द्रव्य	**पिष्ठमयपदार्थ ग्रॅम**	**प्रथिने ग्रॅम**	**स्नेह ग्रॅम**	**कॅलरी ग्रॅम**	**कॅलशियम ग्रॅम**	**लोह ग्रॅम**	**जीवनसत्त्व अ**	**जीवनसत्त्व ब**
मुग	56.7	24	1.3	334	75	8.5	0.47	0.27
तूर	57.6	22.3	1.7	335	73	5.8	0.45	0.19
पावटे, चवळी	52.2	23.9	1.9	336	70	3.8	0.41	–
कुलत्थ	57.2	22.0	0.5	322	287	8.4	0.42	–
उडीद	59.6	24.0	1.4	347	154	9.1	0.42	0.20
सोयाबीन	20.9	43.2	19.5	432	240	10.4	0.73	0.39
हरभरा (चना)	59.8	17.1	5.6	360	202	4.6	0.30	0.15

4.2.3 शाकवर्ग – यात अ. पालेभाज्या, ब. फळभाज्या आणि क. कंदभाज्या असे तीन भाग होतात.

अ. पालेभाज्या – ह्यामध्ये निरनिराळे खनिजे, जीवनसत्त्व आणि चोथ (रफेज) असतो त्यामुळे मलावष्टंभ असलेल्या व्यक्तिंसाठी लाभादायी. पालेभाज्या आणल्यावर स्वच्छ धुतल्यानंतर वापराव्या. ह्या भाज्या फार बारीक चिरू नये, कमी तापमानावर शिजवाव्या, भाजीमधील पाणी फेकू नये. एकदा शिजविलेली भाजी वारंवार गरम करू नये.

पालक (Spinach) –

> **पालकं मधुरं पथ्यं किंचित् कटु च शीतलम्।**
> **रक्तपित्तं मंदं चैव विषदोष च नाशयेत।।**

पालक ही मधुर किंचित कटु, शीत, पचण्याकरीता जड आणि पथ्यकर आहे. वाग्भटानुसार पालकही गुरू आणि कफकर, मलविरेचक आहे.

मेथी (Fenugreek) –

> **मेथी तु कटुका चोष्णा रक्तपित्तप्रकोपनी।**
> **दीपनी च रसे तिक्ता मलावष्टंभका लघुः।**
> **वातरक्तं कफं कासं वातमर्शः कृमीन्क्षयः।।**

मेथी ही कटू, तुरट रस असलेली अम्लविपाकी, उष्ण आणि रक्त पित्तकर आहे. ही लघु दीपन करणारी, वातानुलोमक आणि कफघ्न आहे.

तांदुळजा (चवळाई)

> **तंदुलीया हिमो रूक्षः स्वादुपाकरसो लघुः।**
> **मदपित्त विषास्रघ्न मुंजातं वातपित्तजित् ।**[10]

ही भाजी मधुररसयुक्त, मधुर विपाकी, शीतवीर्य आहे. ही रूक्ष, लघु गुणाची असून मद, पित्तविकर आणि विष यांचा नाश करणारी आहे.

चाकवत (Goose foot) –

> **वास्तुकं ग्रहणी कुष्ठ त्रिदोषार्शोहरं सरम्।**

चाकवत त्रिदोषघ्न असून कुष्ठ, अर्श यांचा नाश करणारी आहे.

माठ (Amaranthus) – पांढरा, लाल आणि काटेरी अशा तीन प्रकारची असून ही मधुर, कषाय रसयुक्त असून रक्त–पित्त, पित्तविकार आणि नद यांचा नाश करणारी आहे.

शेपू – ही भाजी कषाय मधुर रसाची, उष्णवीर्य असलेली, वातघ्न, उग्रगंधी आहे.

अळू – काळे–लाल राजाळू, मधुर राजाळू, खाज निर्माण करणारे अळू असे प्रकार आहेत. शीत, मधुर, गुरू, रूक्ष बल्य, स्तन्यवर्धक आहे. यात कॅलशियम अधिक असते.

पालेभाज्यातील आहार–घटक (वजन 100 ग्रॅम)

द्रव्य	पिष्ठमयपदार्थ ग्रॅम	प्रथिने ग्रॅम	स्नेह ग्रॅम	कॅलरी ग्रॅम	कॅलशियम ग्रॅम	लोह ग्रॅम	जीवनसत्त्व अ	ब
चाकवत	3.5	1.2	6.5	55	253	10.5	–	I.U.
पालक	2.0	0.6	2.9	26	73	10.9	9.300	I.U.
माठ	4.0	0.5	6.3	46	397	25.5	9.200	I.U.
मेथी	4.4	0.9	6.0	49	360	17.2	6.400	I.U.
अळू	3.9	1.5	6.8	56	290	14.0	0.000	I.U.

पालेभाज्या ह्या जेवढ्या हिरव्या असतील तितक्या प्रमाणात त्यात पोषकतत्त्वे अधिक असतात. पालेभाज्यामध्ये कॅरोटीन, लोह आणि विटामीन सी प्रचूर प्रमाणात असते. ह्या व्यतिरिक्त रिबोफ्लेबिन आणि फॉलिक ॲसिड असते.

ब. फळभाज्या– भोपळा, पडवळ, भेंडी इ. फळभाज्यांचा यात समावेश होतो.

1. पांढरा भोपळा– हा मधुरसयुक्त, शीतवीर्यात्मक, गर्भपोषणात्मकं पित्तघ्न, कफवातकर आहे. याला दुधीभोपळा म्हणतात.

2. तांबडा भोपळा– हा सुद्धा मधुर, शीत आहे. वातपित्तघ्न व वीर्याचे वर्धन करणारा आहे. हा मूत्ररोध, दाह आणि रक्तदोष यांचा नाश करणारा आहे.

3. पडवळ (पटोल) (Snake guard) –

हृद्यं पटोलं कृमिनुत् स्वादुपाकं रूचिप्रदम्।[11]

पडवळ ही हृदयाकरीता हितकर, कृमीनाशक, मुखाला रूची प्रदान करणारी असून मधूर विपाकी आहे. निघंटू रत्नाकरानुसार मधुर पाचक लघू, वृष्य, दीपन, स्निग्ध, अल्प उष्ण आहे. ही त्रिदोषघ्न, रक्तदोष, ज्वर, कृमी, कांस यांचा नाश करणारी आहे. ही सत्त्वगुणवर्धक अशी भाजी आहे म्हणून पथ्यकर आहे.

4. वांगी (Brenjal) –

"वातार्कं कटु तिक्तोष्णं मधुरं कफवातजित्।
सक्षारं अग्निजननं हृदयं रूच्यमपित्तलम्।।[12]

वांगी कटु, तिक्तरसयुक्त, उष्ण व कफ–वात नाशक आहे. क्षारयुक्त, अग्निवर्धित करणारे, हृदयाला हितकर व रूची आणणारे व पित्तकर आहे.

5. कारले–"कारवेल्लं सकुटुकं दीपनं कफजित्परम्।।[13]

कारले हे कटुरसात्मक पण तिक्त आहे. अग्निवर्धित करणारे व कफघ्न आहे.

6. भेंडी – ही भाजी वात व कफ यांचा नाश करणारी आहे.

7. गवार– ही कषाय, मधुर रसाची, मधुर विपाकी, शीतवीर्य असून वातकर व पित्तकर आहे. तसेच रक्तदोष उत्पन्न करणारी आहे.

8. पानकोबी– ही कषाय मधुर रसाची, कटु विपाकी शीतवीर्य, वातदोषाचे वर्धन करणारी व पित्तघ्न आहे. ह्यात कॅलशियमचे प्रमाण अधिक असते.

9. फ़लकोबी – ही मधूर रसाची, मधूर विपाकी व शीत वीर्यात्मक आहे. त्रिदोषघ्न असून पचायला जड आहे.

10. काकडी–

त्रपुसैर्वारुक स्वादु गुरु विष्टम्भिशीतलम् ।
मुखप्रियं रूक्षं च मूत्रलं त्रपुसं त्वति।।[14]

काकडी ही अतिशय मूत्रल आहे.

क. कंदभाज्या– सूरण, रताळे, बटाटे, गांजर, कांदा, लसूण इ. जमिनीच्या आत उत्पन्न होणारे कंद म्हणजे कंद भाज्या होय.

सूरण–"दीपनः सूरणः रूच्यो कफघ्नो विशदोलघुः।
विशेषादर्शसां पथ्यः भूकंदस्त्वति दोषलः।।[15]

सूरण कषाय रसात्मक अग्निप्रदीपक, रूची वाढविणारे, विशद रूक्ष असून प्लीहा इ. नाश करणारे आहे. अशाकरिता पथ्यकर आहे. सर्व कंदशाकामध्ये सूरण श्रेष्ठ आहे.

रताळे (Sweet Potato)–

"पिण्डालुकं तु मधुरं शीतं वृष्यं च तर्पणम्।
गुरु दाहप्रमेहघ्न शोषकच्छ विनाशकम्।।[16]

रताळी मधुररसात्मक, शीतवीर्य आहे. वृष्य, तर्पण करणारे असून दाह, शोष, मूत्रकृच्छ यांचा नाश करणारे आहे. याचे पांढरे आणि लाल असे दोन प्रकार असून दोनही प्रकार पचायला जड आहे.

कांदा (Onion) –

"पलांडुस्तद्गुणैर्न्युनो विपाके मधुरस्तु सः।
कफंकरोति नो पित्तं केवलानिलनाशनः।।[17]

पांढऱ्या आणि तांबडया या दोन रंगाचे असतात. निघंटु रत्नाकरानुसार पांढरा कांदा मधुर, स्निग्ध, कटुविपाकी, शीतवीर्यात्मक, कफकर, वृष्य व धातुवृद्धी करणारा आहे. तांबडा कांदा हा याच गुणांचा असून किंचित उष्ण व पित्तक अग्निदीपक आहे. वाग्भटानुसार कांदा हा लसणापेक्षा गुणाने कमी परंतु त्याच्यासारखे गुण असलेला मधुर विपाकी व वातनाशक आहे.

लसूण– याचे पान किंचित क्षारयुक्त, मधूर आहे. लसणाचा कंद तीक्ष्ण व उष्ण आहे. ही कटू रसात्मक,, कटविपाकी, हृदय, केश्य, गुरु, स्निग्ध वीर्यवर्धक, जठराग्नीवर्धक, आमपाचक, तुटलेल्या अस्थि जोडणारी, बल्य, सर्व, स्रोतसांमध्ये लवकर पसरणारी म्हणजेच विरेचक आहे. रक्त पित्त दुषित करणारी, कफघ्न व वातघ्न आहे. ही कुष्ठ, गुल्म, अर्श, प्रमेह, कृमी, पीनस या व्याधिंचा नाश करणारी आहे.

गाजर–

"गृंजनं मधूरं रुच्यं ग्राहकं तिक्तकं कटु।
रक्तपित्तकरं चोष्णं हृदयं चाग्निप्रदीपनम्।।[18]

गाजर, मधुर, तिक्त, कटू, उष्ण, रक्तपित्तकर, बल्य, अग्निवर्धक, हृद्य असून त्वचा आणि डोळयांकरीता हितकर आहे. ह्यात जीवनसत्व "अ" भरपूर प्रमाणात असते.

बटाटे–बटाटे मधुररसयुक्त, मधूर विपाकी व शीतवीर्य आहे. हे वातघ्न असून किंचित कफकर आहे. बटाटे सालीसकट सेवन करावे कारण त्यात कॅलशियम, लोह ही खनिजे व "अ" जीवनसत्त्व आहे.

मूळा –हा अपरिपक्व अवस्थेत किंचित क्षारयुक्त व किंचित तिक्त असतो. हा त्रिदोषघ्न, लघु, किंचित उष्ण असता. गुल्म, कांस, श्वास, क्षय, व्रण, नेत्र व गळ्यांच्या व्याधी, स्वरभंग, अग्निमांद्य, उदावत आणि पीनस ह्या व्याधिंचा नाश करतो. संपूर्ण पक्व झालेला मूळा रूक्ष, उष्ण, कटू, मधूर, विपाकी, त्रिदोषघ्न, गुरु व अभिष्यंदी असतो. शुष्कमुळा वातकफघ्न आहे. [19]

फळभाज्या व कंदभाज्या यातील घटक सारणी (वजन 100 ग्रॅम)

द्रव्य	**पिष्ठमयपदार्थ ग्रॅम**	**प्रथिने ग्रॅम**	**स्नेह ग्रॅम**	**कॅलरी ग्रॅम**	**कॅलशियम ग्रॅम**	**लोह ग्रॅम**	**जीवनसत्त्व अ**	**ब**
पांढरा भोपळा	0.2	0.1	2.5	12	20	0.7	0.03	
तांबडा भोपळा	1.4	0.1	4.6	25	10	0.7	0.03	
पडवळ	0.5	0.3	3.3	18	26	0.3	0.04	
वांगी	1.4	0.3	4.0	24	18	0.9	0.04	
सुरण	1.2	0.1	18.5	79	50	0.6	0.06	
कांदा	1.2	0.2	11.1	50	47	0.7	0.08	
बटाटा	1.6	0.1	22.5	97	10	0.7	0.10	

4.2.4 फळवर्ग – फळ कच्च्यावस्थेत चवीला आंबट असतात, त्यास्थितीत त्यांच्यात वेगवेगळ्या प्रकारचे अम्ल विद्यमान असते. उदा. अंगुरामध्ये टार्टरीक अम्ल, टॅमॅरीन्ड आणि सायट्रीक अम्ल असते. पक्वावस्थेत, अम्ल ही शर्करेत परिवर्तीत होतात. (फ्रुक्टोज व सुक्रोज) आणि त्यामुळे फळे चवीला गोड होतात. ताजी फळे ज्यात सायट्रस अम्ल विद्यमान असते. फळांमध्ये जीवनसत्त्व "सी" मोठ्या प्रमाणात असते.

उदा. पेरू, आवळा यात प्रचून मात्रेत जीवनसत्त्व "सी" आहे. पिवळया रंगाची फळे उदा. पपई, आंबा यात कॅरोटीन प्रचूर मात्रेत आहे. बरीच फळे सौम्य, रेचक म्हणून कार्य करतात त्यामध्ये अतिमात्रेत सेल्युलोज असते.

फळांमध्ये सोडीयम, पोटॅशियम खनिजे असतात. सीताफळात कॅलशियम अधिक आहे तर शुष्क फळांमध्ये मनुका आणि खजूर यात कॅलशियम आणि लोह अधिक मात्रेत असते. फळे सेवन केल्याने मूत्र अल्कलाईन असते. फळे ही उर्जेच्या दृष्टीने कमी कॅलरीजची असते. परंतु काही फळे उदा. केळी, आंबा ही पिष्टमय पदार्थयुक्त असतात. यांच्याकडून अधीक कॅलरी उर्जा प्राप्त होते. शर्करेचा एक प्रकार पेक्टीन हा पेरूत असतो. फळातील शर्करा लगेच पचते व पूर्णपणे शोषित केली जाते.

फळे ही अधिक किंमतीची असल्याने सर्वांनाच ती नेहमी विकत घेणे परवडणारे नाही त्यामुळे हिरव्या भाजांचे आहारात सेवन करून त्यांची कमतरता काही अंशी पूर्ण करता येते. ऋतुनुसार निघणारी, सहज उपलब्ध होणारी व कमी किंमतीची फळे आहारात समाविष्ट करणे अत्यंत आवश्यक आहे. द्राक्ष सर्व फळांमध्ये उत्तम मानले आहे. केळी, बोर, द्राक्ष, पेरू, पपई इ. तुलनेने स्वस्त फळे आहार घेणे इष्ट आहे.

तसेच शुष्क फळे खजूर, खारिक, काजू, बदाम, अक्रोड आदिंचाही समावेश आहारात करावा.

फळांमधील आहार घटक सारणी (वजन 100 ग्रॅम)

द्रव्य	**प्रथिने**	**पिष्ठमयपदार्थ**	**स्नेह**	**उर्जा**	**कॅलशियम**	**लोह**	**जीवनसत्त्वे**		
							$ब_1$	**$ब_2$**	**क**
पक्व केळी	1.2	27.2	0.3	116	17	0.36	0.05	–	08–7
आंबा	0.6	16.9	0.4	74	14	1.3	–	–	16
द्राक्ष	0.5	16.5	0.3	71	20	1.5	–	–	1
पेरू	0.9	11.2	0.3	51	10	0.27	0.03	03	292
संत्री	0.7	10.9	0.1	48	26	0.32	–	–	68
डाळींब	1.6	14.5	0.1	65	10	1.79	0.06	0	1–16
पक्व पपई	0.6	7.2	0.1	32	17	0.5	0.04	0	25–57
अननस	0.4	0.8	0.1	46	20	2.42	0.2	0	12–39

शुष्कफळे

किसमिस	–	–	–	308	87	7.7	–	–	–
बदाम	20.8	10.5	28.9	655	230	4.5	–	–	–
खजूर	–	–	–	317	120	7.3	–	–	–
पिस्ता	19.8	16.2	53.5	629	100	7.7	–	–	–
काजू	21.2	22.3	49.9	596	50	5	–	–	–
अक्रोड	15.6	11.0	64.5	687	100	4.8	–	–	–

4.1.5 इक्षुवर्ग –उस हा मधुर रसात्मक, मधुरविपाकी, शीतवीर्य आहे. हा गुरू, स्निग्ध्न, कफवर्धक, वातहर आहे. धातू पुष्ट करणारा व मूत्रल, वीर्यवर्धक आत. वाग्भटांनी याचे चार तर सुश्रुताचार्यांनी 12 प्रकार सांगितले आहे.

फाणीत –गुळ, पुराणगुळ, ताजागुळ, मत्यंडीका (साखरेचे खडे) खांड (शर्करा), सिता (मिश्रि) इ. विविध प्रकार आहेत. यापैकी पुराणगुळ हा हृदयाला बल देणारा व हितकर असून स्वस्थ व्यक्तिकरीता पथ्यकर आहे. तसेच सिता ही अधिक गुणकारी आहे.

इक्षुवर्गा मध्ये पिष्ठमय पदार्थ प्रचूर मात्रेत असतात. हा उर्जेचा प्रमुखस्रोत आहे. ह्याव्यतिरिक्त यात खनिज पदार्थ–लोह व जीवनसत्त्व बी असते. जे साखरेमध्ये नसते. त्यामुळे साखरेपेक्षा गुळ अधिकाधिक उपयोगी आहे. गुळामध्ये सुक्रोज, फ्रुक्टोज, खनिज इ. घटक असतात. तर साखरेमध्ये केवळ सुक्रोज असते.

4.1.6 क्षीरवर्ग –आहारातील सर्व कार्यकारी घटक दूधात आवश्यक त्या मात्रेत उपलब्ध असतात म्हणून दूधाला पूर्णान्न म्हणतात. अर्भक व लहान मुलांकरीता दूध हा आदर्श आहार आहे तर प्रौढ व्यक्तिंकरीता तो पूरक आहार आहे. दूधामध्ये प्रथिने (केसिनोजेनेट), लॅक्टो अलब्युमीन (Lactolbumin) आणि लॅक्टोग्लोब्युलिन (Lactoglobulin) असते. मातेच्या दुधापेक्षा प्राणिज दूधात तिप्पट प्रथिने असतात. ह्याखेरीज दूधामध्ये पिष्टमयपदार्थ, स्नेह, जीवनसत्त्वे (जीवनसत्त्व ई वगळता) सर्व खनिज द्रव्ये विशेषतः कॅलशियम अधिक, मात्रेत असते. बाजारात दूधाची किंमत त्यातील स्निग्ध घटकांच्या प्रमाणावर अवलंबून असते. दूधाचे गोदुग्ध, म्हशीचे दूध, उंटीणीचे दूध, मातेचे दूध इ. प्रकार आहेत.

"स्वादुशितं मुदृस्निग्धं बहलं श्लक्ष्णपिच्छिलम्।
गुरु मन्दं प्रसन्नं च गव्यं दशगुणं पयः।।

तदेवगुणमेवौजः सामान्यादभिवर्धयेत्।
प्रवरं जीवनीयानां क्षीरमुक्तं रसायनम्।।[20]

गोदुग्ध हे मधुर, रसात्मक, शीतवीर्य, स्निग्ध, मृदु, बहल, श्लक्ष्ण, पिच्छील, गुरु, मंद व प्रसन्न गुणयुक्त आहे. हे गुण आणि ओजाचे सात्म्य राखण्याचे कार्य करते. हे जीवनीय शक्ती प्रदान करणारे असून रसायन म्हणून कार्य करते. उरःक्षत आणि धातुक्षीणता ह्या विकारात लाभदायी आहे. हे बुद्धीवर्धक, बल्य, स्तन्यकर, सर्वशरीरात लवकर पसरणारे आहे. म्हशीच्या दुधापेक्षा गाईच्या दूधात स्निग्ध घटक कमी असल्याने ते पचनाकरीता हलके व सत्त्वगुणाची वृद्धी करणारे आहे. म्हशीचे दूध पचायला जड व रज–तम गुणांची वृद्धी करणारे आहे.

प्राण्याचे धारोष्ण दूध हे अमृताप्रमाणे गुण देणारे आहे.

विभिन्न दुधामधील आहारघटक

द्रव्य	प्रथिने ग्रॅम	पिष्ठमयपदार्थ ग्रॅम	स्नेह ग्रॅम	लॅक्टोज कॅलरी	कॅलशियम मि.ग्रॅम	लोह मि.ग्रॅम	जीवनसत्त्वे क अ	उर्जा कॅलरी
मातेचे दूध	1.1	7.4	3.4	7.4	2.8	–	3–137	65
गाईचे दूध	3.2	4.4	4.1	4.4	120	0.2	2–174	67
म्हशीचे दूध	4.3	5.0	6.5	5.1	210	0.2	1–160	117
बकरीचे दूध	3.3	4.3	4.5	4.6	170	0.3	1–182	72
पावडरचे दूध	25.8	38.0	26.7	–	950	–	–1400	496

मातेच्या दूधामध्ये आवश्यक ती सर्व कार्यकारी द्रव्ये विद्यमान असतात. जागतिक आरोग्य संघटनेने निरनिराळ्या परिषदांमधून पावडरच्या दूधापेक्षा मातेचे दूध श्रेष्ठ आहे असे आवर्जून सांगितले आहे. पावडरच्या दूधामुळे मुले गुटगुटीत दिसत असले तरी ते स्वरूप टिकावू नसते. आईच्या दूधामुळे हे दुष्परिणाम होत नाही. आईच्या दूधामधून नैसर्गिक व्याधिक्षमत्व वाढविणारे घटक सुद्धा लहान मुलांना मिळत असतात.

दुग्धजन्य पदार्थ –यात दूधाद्वारे निर्मित दही, ताक, नवनीत, घृत, आदि पदार्थांचा समावेश होतो.

"रोचनं दीपनं वृष्यं स्नेहनं बलवर्धनम्।
पाकेऽम्लमुष्णं वातघ्नं माङ्गलं बृहणं दधि।।

पीनसे चातिसारे च शीतके विषमज्वरे।
अरूचौ मूत्रकृच्छ च कार्श्ये च दधि शस्यते।।[21]

दही हे किंचित कषाय मधुर रसात्मक, अम्ल विपाकी, उष्ण वीर्यात्मक असून हे भोजनामध्ये रूची उत्पन्न करते. रात्रीच्या वेळी दही अपथ्य आहे. दही गरम करून खाऊ नये, साखर मिश्रित दही पित्त, दाह, रक्तदोष यांचा नाश करणारे गुळमिश्रित दही गुरु, तर्पण करणारे, वातघ्न व धातुवर्धक आहे. शरद, ग्रीष्म, वसंत ऋतुमध्ये तसेच रक्तपित्त व कफजन्य विकारात दही सेवन करू नये. दही रोज सेवन करू नये.

"मधुरमम्लं कषायानुरस उष्णवीर्य लघु रूक्षमग्निदीपनं।
मधुरविपाकं हृद्यं मूत्रकृच्छ्स्नेहव्यापत् प्रशमनवृष्यं च।।[22]

ताक हे मधुरविपाकी असल्यामुळे पित्ताचा प्रकोप करीत नाही. रूक्ष, उष्ण आणि कषाय अनुरसामुळे कफघ्न कार्य करते. किंचित अम्ल व मधुर रसामुळे वातघ्न कार्य करते. ताकाचे तक्र, मथित, कालशेय, हस्तमथित, श्वेतमंथ आदि 10 प्रकार आहे. ताक हे तृष्णा आणि श्रमहर आहे.

लोणी हे लघु व पचनाकरीता हलके, चवीला मधुर, रूचीकर असून सर्व धातुवर्धन करणारे विशेषतः मेदोवर्धक असते. स्नेहद्रव्यात सर्वोत्तम घृत आहे ते मधुरसात्मक, शीतवीर्य आहे.

4.2.7 मध –उपर्युक्त पदार्थांव्यतिरिक्त एक महत्त्वाचे आहारद्रव्य म्हणजे मध होय. मध हे सर्व फुलांच्या रसांचा सार असल्याने अत्यंत लाभप्रय आहे.

"मधु शीत लघु स्वादु रूक्षं स्वर्यं च ग्राहकम्।
चक्षुष्यं लेखनं चाग्निदीपकं व्रणशोधकम।।

नाडीशुद्धिकरं सूक्ष्मं रोपणं मृदु वर्णकृत।
मेधाकरे च विशदं वृष्यं रूचिकरं मतम्।।[23]

मध हे मधुर रसात्मक, शीतवीर्य, लघु, रूक्ष, स्वर्य आणि लेखन कार्य करणारे आहे. हे नेत्राकरीता हितकर, अग्निप्रदीप्त करणारे, व्रणशोधक, नाडीव्रणाची शुद्धी करणारे, सूक्ष्म गुणामुळे सर्व स्रोततांमध्ये प्रवेश करणारे, रोपण करणार, मृदु, वर्ण, मेधा आणि स्मृतिवर्धक असून विशद, वृष्य, रूचकर आहे.

ताजे मध अतिमधुर, गुरू, स्निग्ध, स्थौल्यकर, पौष्टिक आहे. एका वर्षापेक्षा जास्त जुने मध रूक्ष, स्थौल्यनाशक आहे.

मध हे गरम करून कधीच सेवन करू नये. कारण गरम केलेले मध मारक आहे. उष्णतेचा विकार असलेल्या मनुष्याला उष्ण ऋतुमध्ये, उष्ण पदार्थासोबत जर गरम केलेले मध खावयास दिले तर त्याचा मृत्यु ओढवतो. त्यामुळे आधुनिक आहारतज्ञ सकाळी गरम पाण्यात मध घ्यावे असे सांगतात ते चूकीचे आहे.

आधुनिक आहार पद्धतीने प्रत्येक पदार्थात प्राप्त होणारा घटकद्रव्यांचा विचार केला तर प्राचीन आहार पद्धतीने पदार्थांमध्ये उपलब्ध गुणधर्मानुसार त्याची वर्गवारी ठरवली याचे सविस्तर विवेचन केल्यानंतर भोजन पाचन विधिचाही येथे विचार करण्यात येत आहे. प्रत्येक प्रांतामध्ये होणारे धान्याचे उत्पादन आणि लोकांच्या आवडी–निवडी यामुळे तेथील आहार आणि आहार तयार करण्याचा विधि यातही भिन्नता आढळते. उकळणे (Boiling), उकळी फुटेस्तोवर तापवणे (Simmering), वाफवणे (Steaming), मंदाग्निवर शिजवणे (Stewing), तळणे (Frying), भाजणे (Roasting), शुष्क पद्धतीने भाजणे (Baking), प्रत्यक्ष शुष्क उष्णतेवर भाजणे (Broiling) इ. विविध

भोजन तयार करण्याच्या पद्धती आहेत. या पद्धतींच्या उपयोगामागचे प्रयोजन म्हणजे अपक्व पोषक खाद्य पदार्थ खाण्यायोग्य बनविणे, आहारात विविधता आणणे, आहाराला रूचकर बनविणे इ. आहे.

आहारीय पदार्थांवर उपर्युक्त संस्कार करून त्यांना स्वादिष्ट बनवितांना तेल, सुंठ, मिरे, हिंग, लवण, हळद, मिरची, जिरे, ओवा, मसाल्याचे पदार्थ इ. द्रव्ये वापरली जातात. संहिताकारांनी अशा द्रव्याचा समावेश आहार योगी वर्गामध्ये केला आहे. उपर्युक्त द्रव्यांपैकी हळद हे जीवाणुनाशक, धने ज्वरनाशक आहे. लसून तसेच हिंग बृहदांत्रामध्ये होणारी कुजण्याची क्रिया थांबविणारे, हिंग उत्तम कृमीघ्न आहे. ही द्रव्ये अतिमात्रेत सेवन केल्यास शरीरावर त्यांचे दुष्परिणाम होतात. उदा. अम्लपित्त, अल्सर इ., मसाल्याचे पदार्थ भूक वाढवतात.

4.3 कृतान्न वर्ग –आहार द्रव्यावर संस्कार करून तयार केलेले अन्न म्हणजे कृतान्न होय. हे कृतान्न ज्या आहार द्रव्यापासून तयार केलेले असेल त्या द्रव्याच्या गुणधर्मानुसार तसेच त्यावर केलेल्या संस्कारानुसार शरीरावर परिणाम दिसून येतात.

1. मंड –तांदूळाच्या 14 पट पाणी घालून त्यास शिजवतात व गाळतात. गाळल्यानंतर राहिलेल्या फक्त पाण्यास मंड म्हणतात. हा जठराग्नि प्रदीप्त करतो व वायुचे अनुलोमन करतो.

2. पेय –तांदूळाच्या 14 पट पाणी घालून शिजवतात. ह्या शितासह असलेल्या भाताला पेय म्हणतात. तृष्णा, क्षुधा, ग्लानी, दौर्बल्य आणि ज्वरनाशक आहे. व्याधिग्रस्त व्यक्तिंसाठी हितकारी आहे.

अ. विलेपी–तांदूळ तूपावर भाजून, भरडून त्यामध्ये चारपट पाणी घालून तयार केलेल्या आहारद्रव्याला विलेपी म्हणतात.

ब. यवागू–तांदूळाच्या सहा पट पाणी घालून शिजविल्यास त्यास यवागू म्हणतात.

क. यूष –द्विदल धान्यामध्ये 8 पट पाणी घालून शिजवून तयार केलेल्या आहारद्रव्याला यूष म्हणतात. ज्यात सुंठ, मिरे, पिंपळी, सैंधव आणि घृत घालून शिजवतात त्याला कृत युष म्हणतात. हा पातळ असतो. प्रचलित सूप हा आहारीय युषा मध्ये समाविष्ट होतो. मुगाचा यूष उत्तम पथ्यकर मानतात. कृतान्न द्रव्याबाबत सुश्रुतांनी वर्णिले आहे –

> **"द्रव्य–संयोग–संस्कार–विकारान् समवेक्ष्य च।**
> **यथाकारणमासाद्य भोगतृष्णाछंदतोऽपि वा।**
> **अनेकद्रव्ययोगीत्वात् शास्त्रतन्त्रान् विनिर्दिशेत्।।**[24]

संयोग –लघु गुणाची द्रव्ये बृहण व्हावी याकरीता तूप, दूध, उडीद यासारख्या गुरू द्रव्यांचा संयोग केला जातो. अन्न स्वादिष्ट व्हावे याकरीता तेल, जिरे, सुंठ, मिरे, हळद, मसाल्याचे पदार्थ, लवण इ. द्रव्यांचा संयोग केल्या जातो.

संस्कार –काही धान्याच्या पिठावर आंबवण्याचे संस्कार करून इडली, डोसा इ. पदार्थ तयार केले जातात. फ्रीजमध्ये अन्न ठेवल्यास त्यावर शीत गुणाचे संस्कार होतात.

विकार—दूधापासून कोफ्ता, दह्यापासून श्रीखंड, गुळापासून काक्वी बनविणे, लोणचे, मोरावळा ही सर्व विकारांची उदाहरणे आहेत. आहारद्रव्ये स्वादिष्ट होण्याकरीता, टिकावू होण्याकरीता विकार रूप कृतान्न बनविले जातात.

अन्न शिजवितांना वापरले जाणारे पदार्थ, त्यांच्या सह वापरले जाणारे पदार्थ, त्यांचे प्रमाण ह्यांचा विचार करून आरोग्यावर होणारे परिणाम निश्चित करावेत. त्याच्यासोबत खाणाऱ्याच्या आवडी निवडी, देश, काल, वय इ. विचार करावा.

4.4 नैसर्गिक आहार नियम—

योग्य आहार हा अमृत तुल्य तर अहितकर आहार हा विषतुल्य असतो. अन्न ग्रहण करण्यापूर्वी ते शिजवितात किंवा त्यावर संस्कार करतांना त्यातील जीवनसत्त्वे नष्ट होणार नाही याकडे प्राधान्याने लक्ष दिले जाते. अंकुरीत धान्य व पालेभाज्या या न्यूनतम तापमानावर शिजवून त्यांतील पोषक तत्त्वे कायम ठेवण्याचा प्रयत्न केला जातो. तसेच काही शाक उदा. टमाटर, मुळा, गाजर, काकडी, कोबी या कच्च्या स्वरूपात आहारात उपयोगात आणणे उत्तम होय.

आपल्या रोजच्या आहारात अम्लांत पदार्थाचे प्रमाण अधिक असते. त्यामुळे समतोल साधण्यासाठी शरीरातील क्षारांत द्रव्यांचा साठा उगाच खर्ची होत असतो. याकरिता रोजच्या आहारात कच्चा भाजीपाला, फळे व सुकी फळे यांचा समावेश असणे गरजेचे आहे. ह्यातील क्षार आहारातील आम्लाचा नाश करतात तसेच शरीरात साठून असलेल्या अम्ल द्रव्यांनाही बाहेर काढतात. जवळपास सर्वच प्राणिमात्र हे नैसर्गिक कच्च्या आहार ग्रहण करतात. मानव हाच एकटा प्राणी आहे जो आहार शिजवून ग्रहण करतो. अन्न शिजविल्यामुळे त्यातील जीवनसत्त्वे व एन्झाईन काही प्रमाणात नाश पावतात. त्यामुळे शरीराला यांचा पुरेसा पुरवठा होत नाही व शरीराची झीज भरून निघणे कठीण होते. आहार शिजविल्याने प्रथिने विकृत होऊन कठीण होतात. अशी प्रथिने पचत नाही. कच्चा आहारात ही समस्या येत नाही. मोड आलेली धान्ये व कडधान्ये, यामुळे अंगावरील दूधात वाढ होते. तसेच मुलांची वाढही जलद गतीने होते. आहार ग्रहण करतांना विशेषतः दुर्बल पचनशक्ती असणाऱ्यांनी खालील नियम पाळणे गरजेचे आहे.

1. कार्बोहायड्रेटसोबत आंबट पदार्थ खाऊ नये. कारण कार्बोहायड्रेटस्चे पचन एकतर तोंडात किंवा लहान आतड्यात होते. परंतु प्रथिनांचे पचन पोटातच होते. हे अन्न निट चावले तर मुखातील लाळेतल्या पाचक रसांनी त्याचे काही मात्रेत पचन होईल. त्यामुळे त्याचे रूपांतर शर्करेत होते. ही शर्करा पोटात पाहेचली की रक्तामध्ये शोषली जाते. अन्न नीट न चावता ग्रहण केल्यास पोटामध्ये प्रथिनांचे पचन होईस्तोवर पचल्याशिवाय पोटात पोहचलेले बाकीचे कार्बोहायड्रेटस् पोटात कूजत राहतील. लाळेतील पाचक रस हा क्षारीय माध्यमातच कार्य करू शकतो. पोळी सोबत आंबा चटणी, लोणचे किंवा भाजी व आमटीमध्ये चिंच, आमसूल, लिंबू, टोमॅटो सारखे पदार्थ असतील तर लाळेतील पाचकरसाची कार्यक्षमता शून्य होते व पोळीतील कार्बोहायड्रेटस् न पचताच पोटात पोहचतात. त्यामुळे पोळी व आंबट पदार्थ वेगवेगळे खावे.

2. प्रथिने व कार्बोहायड्रेटस् एकाच वेळी अधिक मात्रेत घेऊ नये.

3. प्रथिने युक्त आहारासोबत आंबट फळे खाऊ नये. उदा. आमटीतील टमाटर व लिंबूतील आंबटपणा हा पाचकरसांना मंद करतो. त्यामुळे पचनक्रिया मंदावते.

ज्या पद्धतीचा आहार ग्रहण केल्या जातो त्यानुसार त्या व्यक्तीची प्रकृती स्वभाव, मनाची स्थिती व व्यक्तिमत्त्व ठरत असते म्हणून भगवद्गीतेत सात्त्विक, राजसिक आणि तामसिक आहाराचे वर्णन केले आहे.

आधुनिक आहार पद्धती ही प्राधान्याने मनुष्याच्या शारीरिक स्वास्थ्याचा विचार करते तर प्राचीन आहारपद्धती मनुष्याच्या शारीरिक स्वास्थाबरोबरच मानसिक आणि आध्यात्मिक स्वास्थाचाही विचार करणारी आहे. शरीर, मन व आत्मा हे तीनही स्वस्थ असेल तरच ती व्यक्ती निरोगी होय. जागतिक आरोग्य संघटनेलाही हीच स्वास्थ संकल्पना अभिप्रेत आहे.



उपसंहार

मनुष्याच्या जन्मापासून त्याचा उदरभरणाचा संबंध अनिवार्य रूपाने त्याच्यासह आहे. प्राचीन काळात तो जे निरनिराळे पदार्थ आपल्या उदरभरणास्तव उपयोगात आणत होता त्यात आजच्या आधुनिक काळात त्यांच्या प्रकारात, पाचनविधीत आमूलाग्र बदल झाला हे आपण जाणतोच. स्पर्धेच्या, विज्ञानाच्या या युगात केवळ धावपळ करीत असलेला हा मानवप्राणी बहुतांशी जीवन जगणेच विसरला आहे असे म्हणणे वावगे ठरणार नाही. यंत्रासोबत तोही यंत्रवत् झाला आहे. परिणामी अन्य भावभावनांप्रमाणेच आहाराविषयीही तो निरस झाला आहे. त्याच्यासाठी आहार म्हणजे पोट भरणे एवढाच अर्थ राहिला आहे. आधुनिक आहारशास्त्र अनेक नवनवे संशोधन करून आहारपद्धतीत बदल आणत आहे. पण प्रत्यक्षात त्याचा यथोचित उपयोग करण्यात यंत्रवत् मानव अयशस्वी ठरत आहे.

प्राचीन आहारात आहार शब्द फार व्यापक प्रमाणात वापरण्यात आला आहे. शरीराचे, मनाचे, अध्यात्मिक, नैतिक, सामाजिक स्तरावर स्वास्थ संतुलन ठेवण्याकरीता ग्रहण केलेले हितकारी द्रव्य आहारात अभिप्रेत होते. स्वास्थ टिकवणे व व्याधिपासून शरीर, मनाचे रक्षण करणे आहाराचे उद्दिष्ट आहे. त्यामुळेच प्रस्तुत लघुशोध प्रकल्पाच्या निमित्ताने प्राचीन आहारशास्त्राची आधुनिक काळात उपयोगिता या विषयावर संशोधन करतांना प्रथम प्राचीन आहारशास्त्राचे कोणकोणत्या ग्रंथात संदर्भ सापडतात याचे अवलोकन करण्यात आले. विशेषतः योगशास्त्रविषयक ग्रंथ, आयुर्वेदीयग्रंथ योगोपनिषदे, भगवद्गीता, प्राकृत साहित्य इ. साहित्यांमध्ये आहारविषयक संकल्पनांचे विवेचन प्रथम भागात करण्यात आले.

योगविषयक ग्रंथामध्ये मिताहाराचेच वर्णन प्रामुख्याने आढळते कारण योगसाधना करतांना साधकास कोणता आहार हितकर आहे व कोणता आहार साधना मार्गात अहितकर आहे याचे सविस्तर वर्णन या ग्रंथांमध्ये आढळते. शाकाहारी आहार व त्यातही सात्त्विक आहाराचेच ग्रहण करणे योगसाधनेसाठी अत्यंत महत्त्वाचे असल्याचे यात आढळले.

आयुर्वेद शास्त्राने सर्व मनुष्यांसाठी पथ्यकर व अपथ्यकर आहाराचे, त्यांच्या प्रकारांचे, पाचनविधिचे सविस्तर विवेचन केले आहे. हे विवेचन करतांना व्यक्ती, प्रकृती, देश, काळ यांच्या संबंधाने हे वर्णन करण्यात आले आहे.

शोधप्रकल्पाच्या तिसऱ्या भागात प्राचीन शास्त्रानुसार पथ्य–अपथ्याचा विचार मांडण्यात आला व त्याची कारणमीमांसाही देण्याचा प्रयत्न केला गेला.

शोधप्रकल्पाच्या चवथ्या भागात आधुनिक आहार प्रणालीचा दृष्टिकोन वर्णन करून त्यानुषंगाने प्राचीन आहार प्रणालीचा दृष्टीकोन यांच्यातील समानता व भेद थोडक्यात स्पष्ट करण्यात आला. विशेषतः आधुनिक आहारपद्धतीत व्यक्तिमधील, प्रथिने, जीवनसत्त्व आदिंची कमतरता बघून आहाराचा सल्ला दिला जातो. तो बाराही महीने त्यासाठी उपयुक्त असल्याचे दर्शविल्या जाते. मात्र

प्राचीन आहार हा ऋतुनुसार व प्रकृतीनुसार आहापद्धतीत बदल सूचवित असतो. प्राचीन पद्धतीत व्यक्तीची प्रकृती आणि द्रव्याची प्रकृती या दोहोंचाही विचार करून आहार निर्धारित होतो.

आधुनिक जीवनशैलीत मनुष्याचे केवळ विचारच नाही तर संपूर्ण जीवनशैली, आहार, विहार, आचार पूर्णतः बदलले आहे. पाश्चात्त्यांचे अनुकरण करतांना तो पूर्णतः पाश्चात्यही झाला नाही व परंपरागत विचारांचा वारसा जतन करण्यातही पूर्णरूपाने यशस्वी झाला नाही अशा त्रिशंकू अवस्थेत विज्ञानयुगातील मानव सापडला आहे. मात्र आता मानव पुन्हा भारतीय संस्कृतीकडे, विचार धनाकडे, वळायला लागला आहे. त्याचे उत्तम उदाहरण म्हणजे योग. प्राचीन योगाचे पुनरूत्थान आंतराष्ट्रिय योग दिनाच्या निमित्ताने वा रामदेव बाबांच्या निमित्याने होवो, प्रत्येक घरी आसन, प्राणायामाची चर्चा व कृती व्हायला लागली आहे. योगाच्या जागृतीबरोबर त्यास जर प्राचीन आहारपद्धतीची जोड दिली तर मनुष्याला शारीरिक स्वास्थ्यासोबतच मानसिक स्वास्थ्याचाही लाभ होईल हेच या लघुशोधप्रकल्पाचे प्रयोजन आहे.

आपल्या शरीराची वाढ व पोषण आहाराच्याच माध्यमातून होते. शरीर संवर्धन व स्वास्थ टिकवणे आहाराचा मुख्य उद्‌देश आहे. आज आपण ज्या आहाराचा स्वीकार करतो त्यामुळे बरेचदा शरीराचे आरोग्य धोक्यात येते. योग्य आहाराने आरोग्य व अयोग्य आहाराने अनारोग्य हा नियम स्वानुभवानेच सिद्ध होतो. त्यामुळे प्रत्येकास योग्य–अयोग्य आहाराचे ज्ञान असणे आवश्यक आहे. जेवणाचा वेळेस कडकडून भूक लागणे आणि झोपण्याच्या वेळेस गाढझोप लागणे हे आरोग्य संपन्नतेचे लक्षण आहे.

"धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम्"अर्थात् धर्म, अर्थ, काम आणि मोक्ष या चार पुरुषार्थांची प्राप्ती करणे हेच मानवी जीवनाचे ध्येय आहे आणि या ध्येयपूर्तीसाठी त्याचे आरोग्य उत्तम राहणे ही पहिली गरज आहे. हे आपण जाणत असलो तरी तेवढयाच सहजतेने आपण आपल्या आरोग्याची हेळसांड करीत आहोत हेही तेवढेच सत्य आहे. ही हेळसांड जाणीवपूर्वक किंवा नेणीवपूर्वक असो त्याचा दुष्परिणाम भोगावाच लागणार आहे. आयुर्वेदानुसार **"मोहात् वा प्रमादात् वा"** म्हणजे मोहामुळे व प्रमादामुळे हे घडते.

एखादी गोष्ट आरोग्याला घातक आहे हे माहित नसल्यामुळे अपथ्य आहार ग्रहण करतो. ते मोहामुळे पण अज्ञानाने अपथ्य आहार ग्रहण केला तरी त्याचे दुष्परिणाम भोगावेच लागणार. या दुष्परिणामांवरही दुर्लक्ष झाले व अपथ्य चालूच राहिले तर ते मोठ्या व्याधीच्या रूपात ते समोर येतात. आज सर्वत्र उभ्याने भोजन करण्याच्या पद्धतीचा अवलंब होतो. उभ्याने भोजन केल्याने जठराची ताणस्थिती बिघडते व पचनक्रियाही थांबते. हे माहीत असूनही आधुनिक औपचारिकता दाखविण्यासाठी उभ्याने भोजन करणे प्रमाद होय. मोहाने वा प्रमादाने उद्‌भवणाऱ्या समस्या सुरवातीला सूक्ष्म रूपात असल्या तरी त्या स्थूलरूपात, मोठ्या व्याधीच्या रूपात समोर येतात. म्हणून या उत्पन्न होण्यापूर्वी आहारावर त्याच्या नियमांवर लक्ष देणे अपरिहार्य आहे.

"युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।

युक्तस्वप्नावबोधस्य योगी भवति दुःखहा।।[1]

प्रत्येक व्यक्तीची प्रकृती भिन्न भिन्न असते. आहाराचा विचार करतांना मुख्यत्वे प्रकृती, देश आणि काळ यांचा विचार आवश्यक आहे.

"यस्य देशस्य जन्तुः तज्जनौ तस्यौषधिं मतम्।" ज्या देशात ज्या पदार्थांचे उत्पन्न होते तेथील व्यक्तींसाठी तोच उत्तम आहार समजावा.

आहारविषयक प्राचीन नियमावली –

5.1. प्रकृतिवयोवस्थानुकूलित आहार –आहाराचा प्रथम नियम म्हणजे तो प्रकृती, वय आणि अवस्था यांना अनुकूल असावा. प्रकृती ही तीन प्रकारची आहे. वातप्रकृती, कफप्रकृती व पित्तप्रकृती. वातप्रकृतीयुक्त व्यक्तीस जे पथ्यकर असेल ते अन्य दोन प्रकृतीच्या व्यक्तींना पथ्यकर असेलच असे नाही. त्याचप्रमाणे किशोरवयीन बालकांसाठी योग्य असलेला आहार वृद्धांसाठी योग्य राहील असे नाही. स्वस्थ व्यक्तीसाठी पथ्यकर आहार व्याधिग्रस्तासाठी अपथ्यकर ठरू शकतो. म्हणून आहाराचा विचार करतांना केवळ रासायनिक घटकांची प्रथिने इ.ची उपस्थिती–अनुपस्थिती यांचाच विचार न करता व्यक्तीची प्रकृती, वय आणि अवस्थानुरूप आहार ग्रहण करणे आवश्यक आहे.

5.2. आहार तुष्टीकर व पुष्टिकर असावा –

आहार तुष्टीकर असणे गरजेचे आहे. आहार हा मनाला रूचणारा, आनंद देणारा, समाधान देणारा असावा.

आहार पुष्टिकर म्हणजे पोषण करणारा असावा. जिभेला आवडतात म्हणून कोणताही पदार्थ खाल्यास पण तो पौष्टिक नसेल तरी तो योग्य परिणाम घडवून आणत नाही. अर्थात् आहार तुष्टिकर आहे पण पुष्टीकर असेलच असे आवश्यक नाही. चिवडा कितीही खाल्ला तरी तो पुष्टीकर होऊ शकत नाही. केवळ जिभेला समाधान देतो. उलट गहू, मूग इ. पदार्थ रूचकर केल्यास तुष्टिकर व पुष्टिकर दोनही होतात.

5.3. आहार षड्‌रसात्मक असावा –निसर्गाने मानवास अनेकविध पदार्थांचे वैभव बहाल केले आहे. यात अनेक प्रकारचे फळ, भाज्या, धान्य इत्यादि मुबलक प्रमाणात निसर्ग ऋतुंनुसार उपलब्ध करून देतो. आपल्याला फक्त त्या सर्वांची माहिती करून आपल्या आहारात त्यांना समाविष्ट करण्याची गरज आहे. जलाचा गुण रस आहे. पावसाचे जल ज्या वृक्षाला मिळते ते वृक्ष त्या त्या रसाची निर्मिती करतो. मिरचीच्या झाडाला मिळालेल्या पाण्यातून तिखट रस, उसातून मधुर रस, आवळ्यातून तुरट रस, चिंचेतून आंबट रस, समुद्रातून लवणरस तयार होतो. निसर्गदत्त या सहाही रसांचा आपल्या आहारात समावेश होणे अत्यावश्यक आहे. मधुर रस म्हणजे केवळ गोड पदार्थ खाणे असे नसून गहू, तांदूळ इ. पदार्थ मधुर रसयुक्त आहेत ते खाणे असा मधुर आहार शब्दाचा अर्थ होतो. तुरट, कडू या रसांनाही अन्य रसांप्रमाणेच आहारात स्थान द्यावे. षड्‌रसांचे हे महत्त्व

ओळखूनच आपल्या संस्कृतीत गुढीपाडव्याला षड्रसयुक्त (कडुलिंबाची पाने–फुले, कैरी, गुळ, मीठ इ.) चटणी खाण्याची परंपरा आहे.

मधुर–अम्ल–लवण रसात्मक द्रव्ये वाताचे शमन, मधुर–तिक्त कषाय रसांची द्रव्ये पित्ताचे शमन आणि कफ–तिक्त कषाय रसांची द्रव्ये कफ दोषाचे शमन करतात. शरीराचे दोषसाम्य आणि धातुसाम्य अबाधित राहण्याकरीता षड्रसांचे सेवन आवश्यक आहे.

षड्रसाची कल्पना ही द्रव्यांच्या पांचभौतिक संघटनावर आधारीत आहे. न्यून रसात्मक आहार, घेतल्यास त्या–त्या पांचभौतिक घटकांची न्यूनता त्या व्यक्तिच्या शरीरामध्ये निर्माण होईल. कारण प्रत्येक रसाची निर्मिती ही दोन महाभूतांच्या आधिक्याने झालेली आहे. आहारात ज्या रसाचे सेवन केले जाईल त्या रसाचे जे पांचभौतिकत्व आहे त्यानुसार शरीरामध्ये कार्य होईल.

उदा. मधुर रसात्मक आहार सेवन केल्यास त्या रसाचे जे पांचभौतिक घटक पृथिवी आणि जल ह्यांची जी कार्ये आहे ती त्या व्यक्तिच्या शरीरात घडतील उदा. ऊर्जा मिळेल, स्थौल्य वाढवेल परंतु इतर रसांची न्यूनता असल्यामुळे सप्त धातु पुष्ट होणार नाही आणि विविध व्याधि निर्माण होतील म्हणून आहार षड्रसात्मकच असला पाहीजे.

"सर्व रसाभ्यासो बलकराणाम्, एकरसाभ्यासो दौर्बल्यकराणाम्।।[2]

5.4. अनतिसंस्कृत आहार–

आहार हा अति संस्कार केलेला नसावा तसेच तो असंस्कार युक्तही नसावा असे दोन अर्थ यातून निघतात. निसर्गदत्त फळे, बऱ्याच प्रकारच्या भाज्या आपण कच्च्या खाणे योग्य आहे पण ज्या धान्यांवर संस्कार करणे गरजेचे आहे ते संस्कार अतिप्रमाणात करू नये कारण त्यामुळे त्या द्रव्यांमधील पौष्टिक घटक नष्ट होण्याची शक्यता असते. त्या संस्कारक्रियेचे आधुनिक आहार घटकांवर होणारे परिणाम पुढीलप्रमाणे –

अ.प्रथिने–प्रथिने ही 60° सेंटिग्रेड वर गोठवतात व ह्यापेक्षा अधिक अग्नि दिल्यास उत्कलन बिंदूवर ते कडक होतात. उदा. अंडी उकळल्यास त्यातील प्रथिने घट्ट होतात.

ब. पिष्टमयपदार्थ –पाण्यामध्ये शिजवल्यास त्याद्वारे पाण्याचे शोषण होऊन त्यांचे आकारमान वाढते याला जिलेटिनायझेशन म्हणतात. उदा. तांदूळाचा भात.

क. जीवनसत्त्वे–अधिक प्रमाणात अग्नि दिल्यास व अधिक वेळ अन्न शिजवल्यास जीवनसत्त्व "ब" आणि "क" नष्ट होतात.

ड.कडधान्यात प्रथिने जास्त असल्याने योग्य तापमानावर शिजवावे.

इ. धान्य, डाळी, भाज्या वारंवार धुवू नये. शिजविण्याकरीता अधिक पाणी वापरू नये. शिजविल्यानंतर शिजविण्यासाठी वापरलेले पाणी फेकू नये.

फ. भाज्या जास्त बारीक चिरू नये. त्यांचे नाजूक देठ, लहान पाने फेकू नये. भाज्या कापण्यापूर्वी धुवाव्यात. भाज्या जास्त वेळ शिजवूनये व शिजवतांना तेल–मसाल्यांचा वापर करू नये.

ग. पदार्थांमध्ये मीठ सर्वात शेवटी टाकावे कारण त्यामुळे पोषकतत्त्वे नष्ट होतात.

ह. शक्यतोवर अन्न वाफेवर शिजवावे त्यामुळे पोषकतत्त्वांचा नाश कमी प्रमाणात होतो.

ज. अधिक तापलेल्या तेलामध्ये पदार्थ तळल्यास पोषकतत्त्वे नष्ट होतात. एकदा तळणाकरीता वापरलेले तेल पुन्हा वापरू नये.

ल. दूध अधिक तापमानावर तापविल्यास त्यातील जीवनसत्त्व मुख्यतः "क" एन्झाईम्स, लॅक्टीक ॲसीड, बॅसीली आणि दुग्धशर्करेचा नाश होतो.

इत्यादी व अशा अनेक प्रकारच्या संस्कारांनी द्रव्यांमधील निसर्गदत्त पोषकतत्त्वाचे हनन आपल्याकडून होत असते. सध्या बाजारात मिळणारे फळांचे रस, लोणचे, बटर इ. विविध पदार्थ अतिसंस्कारयुक्त केले असतात. कारण ते जास्त काळ टिकावे हा त्यामागील उद्देश असतो. परिणामी ते आरोग्यासाठी हितावह नाही. आरोग्य तर दूरच पण या संस्कारीत पदार्थांच्या माध्यमाने आपण व्याधींना निमंत्रण देतो.

5.5. सप्तधातुवर्धनात्मक आहार

पुष्टं सुमधुरं स्निग्धं गव्यं धातुप्रपोषणम्।
मनोभिलषितं योग्यं योगी भोजनमाचरेत्।।[3]

पूर्वी वर्णिल्याप्रमाणेच आहार हा पोषक, मधुररसयुक्त, स्निग्ध (गोघृतादि युक्त), दुग्धजन्य पदार्थयुक्त आणि धातूंचे पोषण करणारा, मनाला रूचणारा असाच आहार योगसाधकाने ग्रहण करावा. यात सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे आहार हा सप्तधातूंचे पोषण करणारा असावा. रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा, शुक्र हे शरीरस्थ सप्त धातू आहेत त्यापैकी रस रक्त हे द्रवरूप मांस, अस्थी हे घनरूप व मेद, मज्जा व शुक्र हे स्निग्ध रूप आहेत. आहारामुळे केवळ मांस व मेदाची वृद्धी झाली तर वजन वाढते त्यामुळे आहाराचा उद्देश केवळ वजन वाढणे नसून संपूर्ण धातूंचे प्रपोषण होऊन आरोग्य स्वस्थ ठेवणे हा आहे. त्यामुळे आहार हा सप्तधातूंना पोषक असावा केवळ धातूंचे पोषणच नाही तर सुश्रुतानुसार आहार हा प्रीणन् करणारा, बल देणारा, देहाचे धारण करून ठेवणारा, आयु, तेज उत्साह, अग्नी यांचे वर्धन करणारा असावा.

"आहारः प्रणिन् सद्यो बलकृद् देहधारकः।
आयुस्तेजः समुत्साह स्मृत्योजोऽग्नि विवर्धनः।।[4]

5.6 प्रमाणयुक्त आहार –

प्राचीन शास्त्राने प्रमाणयुक्त आहारावर जोर दिला आहे. प्रमाणयुक्त म्हणजे आवश्यकतेपेक्षा कमी आहार वा आवश्यकतेपेक्षा जास्त आहार दोनही निषिद्ध आहे. बऱ्याच आधुनिक

आहारशास्त्रज्ञांचा असा गैरसमज आहे की प्राचीन काळी असाच आहार घेण्याचा उपदेश आहे त्यामुळे धार्मिक लोक कडक उपवास, व्रतवैकल्य करीत जे स्वास्थ्याच्या दृष्टिने हानीकारक आहे. मात्र प्राचीन आहारपद्धतीचा अभ्यास केल्यास हे स्पष्ट होते की कोणत्याही शास्त्रात अल्प आहाराचा निर्देश नाही तर मिताहाराचा निर्देश आहे. मिताहार म्हणजे प्रमाणयुक्त आहार. पोटाच्या क्षेमतेप्रमाणे अर्धा भाग अन्न ग्रहण करणे, एक भाग पाणी व एक भाग वायुसाठी मोकळा ठेवावा असे केल्याने अन्न पचनाची क्रिया सुलभ होते. आकंठ जेवणाने व अल्प जेवणाने आहाराचे शास्त्रोक्त प्रयोजन पूर्ण होत नाही. त्यामुळे मिताहाराचे स्वरूप हे उपवास इ.पेक्षा पूर्णतः भिन्न आहे. उपवास निसर्गोपचारात चिकित्सा पद्धती म्हणून वापरली जाते ती सुद्धा शास्त्रोक्त पद्धती आहे. त्यामुळे अज्ञानाने कडक उपवास करणाऱ्यांसाठी शास्त्राने कोणतेही नियम दिले नसून ते लोक अज्ञानाने स्वास्थ्याची हानी करतात यात शास्त्राचा कोणताच दोष नाही हे येथे प्रांजळपणे स्पष्ट करावेसे वाटते.

त्यामुळे अल्पाशन हे कुपथ्य आहे प्रकृतीला अहितकर आहे. आवश्यकतेपेक्षा कमी आहार घेणे म्हणजे अल्पाशन. वजन कमी करण्याच्या प्रयत्नात चूकून व्यक्ती अल्पाशनाकडे वळते व त्यामुळे शारीरिक व पर्यायाने मानसिक दौर्बल्य निर्माण होते व दौर्बल्यामुळे व्याधिंची निर्मिती होऊ लागते. त्यामुळे शरीराच्या गरजेप्रमाणे प्रमाणयुक्त आहार ग्रहण करावा.

अल्पाशनाप्रमाणेच अद्धाशनही कुपथ्य आहे. अद्धाशन म्हणजे अधाश्यासारखे खाणे, याला आपल्या भाषेत "चरणे" असे म्हणतात. अर्थात् पूर्वी खाल्लेले अन्न पचण्यापूर्वीच पुन्हा खाणे असे केल्याने पचनसंस्थेवर अतिरिक्त ताण पडते व हळूहळू अग्निमांद्य निर्माण होते. सणाच्या दिवशी पुरणपोळी, तूपासारखा जड आहार ग्रहण केल्यावर रात्री मुगाची पातळ खिचडी सारखा हलका आहार घेणे आपल्या संस्कृतीत मानला आहे. त्यामुळे अध्याशन आपोआपच टाळल्या जाते.

अध्याशनाप्रमाणेच अजीर्ण झाले असता पुन्हा खाणे म्हणजे अजीर्णाशन होय. अपचनाचे चिह्न दिसत असतांना चिभेच्या आसक्तीने चविष्ट पदार्थ ग्रहण केले जातात त्यामुळे पोट बिघडण्याची प्रक्रिया अधिक तीव्र होऊन आरोग्याची हानी होते.

काही लोकांचा स्वभाव असतो की आवडीचा पदार्थ भरपूर खाऊन पोट भरणे व पानातील अन्य पदार्थांना स्पर्शही न करणे हेही एका प्रकारचे कुपथ्य आहे. रोजचा आहार हा षड्रसात्मक असावा व सामान्यतः ठराविक प्रमाणाचा व ठराविक प्रकारचा असावा व तो सर्व पदार्थांसह ग्रहण करावा. एकाच प्रकारचा आहार कंटाळवाणा होतो त्याचप्रकारे अत्यंत भिन्न, विरूद्ध पद्धतीचा आहारही पचायला जड असतो म्हणून आहारात विचारपूर्वक व नियंत्रित बदल करावा. आपल्या प्रकृतीला मानवेल असा चौरस आहार मनुष्याने ग्रहण करावा.

विरुध्याशन म्हणजे व विरुद्ध गुणधर्म युक्त पदार्थ एकत्रित करून खाणे हे पण एक प्रकारचे कुपथ्य आहे. उदा. दही आणि गरम भात एकत्र करून खाणे, सध्या अत्यंत लोकप्रिय असलेले फ्रुटसलाद हे विरुध्याशनाचे उत्तम उदाहरण आहे. आंबट रसयुक्त फळे आणि दूध एकत्रित केल्याने दूध नष्ट होईल यात शंका नाही व फळांनाही खराब करेल. उलट दूधापेक्षा फळे दह्यासोबत

मिसळली तर चांगले. आपल्याकडे दह्याची कोशिंबीर करण्याची पद्धत आहे. फळांची अम्लता दह्यावर अनिष्ट परिणाम करीत नाही पण दूधावर त्वरीत हा परिणाम होतो. ताकाला तेलाची फोडणी देणे, दूधभातावर ताक घेणे किंवा ताकभातावर दूध घेणे, मसालेदार पदार्थ सेवनानंतर दूध, चहा, कॉफी घेणे इ. सर्व विरुद्धाशनाची उदाहरणे आहेत. विरुद्धाशन आरोग्यासाठी घातक आहे.

5.7 यातयामता –

"यातयामं गतरसं पूतिपर्युषितं च यत्।
उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम्।।[5]

तामसिक आहाराचे वर्णन करतांना भगवद्गीतेत "यातयाम" असा उल्लेख आला आहे. याम म्हणजे तीन तास. भोजन तयार केल्यानंतर ते ताजे असतांनाच ग्रहण करणे योग्य. शिळे अन्न खाऊ नये हे आपण जाणतो मात्र शिळे म्हणजे कालचे, रात्र ओलांडलेले अन्न. पण गीतेनुसार तीन तासापेक्षा जास्त काळ झालेले अन्नही शीळे होय. हे पचनाला अयोग्य असते. गार पदार्थ पुन्हा गरम केल्याने तो ताजा न होता उलट त्यातील पोषकतत्त्वांची हानी होते त्यामुळे ते खाऊ नये तसेच उष्टे अन्नही ग्रहण करू नये.

5.8 पुनरूष्णीकृत आहार –भोजन तयार केल्यावर जेवताना पुन्हा गरम करून खाणे अयोग्य होय.

"भोजनमहितं विद्यात् पुनरप्युष्णीकृतं रूक्षम्।[6]

आजच्या धावपळीच्या काळात सकाळी स्वयंपाक झाल्यावर घरातील प्रत्येक व्यक्ती आपल्या वेळेनुसार भोजन ग्रहण करते अशावेळी दुपारी भोजन करणाऱ्यास सर्व अन्न पुन्हा गरम करून खाण्याची वेळ येते, असे अन्न वारंवार गरम केल्याने त्यातील जीवनसत्त्व व पौष्टिक घटकांचा नाश होतो व अन्नाची चवही बिघडते. त्यातही आजकाल मायक्रो ओव्हनमध्ये खाद्य पदार्थ उष्ण करण्याची पद्धत रूढ आहे. यंत्रावर गरम केलेले अन्नही अहितकर असते. गरम करण्यासाठी प्लास्टीक वा काचेच्या भांड्यांचा उपयोग केल्या जातो. ही भांडी खाद्य बनविण्याच्या भांड्यात निकृष्ट दर्जाची समजली जाते. माती वा लोखंडाची भांडी खाद्यपदार्थ बनविण्यासाठी उत्तम मानली जाते.

अन्न खातांना अत्यंत गरम व गार असू नये. साधा चहा सुद्धा पुन्हा गरम करून प्यायल्यास त्याच्या चवीत झालेला बदल जीभेलाही जाणवतो. मग अशी स्थुल विकृती पोटातील अधिक संवेदनशील अवयवांवर वाईट परिणाम करेल यात शंकाच नाही.

5.9 स्निग्ध आहार (गोघृतयुक्त)–

प्राचीन आहारपद्धतीत गोघृताचे अत्यंत महत्त्व आहे. आधुनिक विचाराच्या लोकांची तुपात जास्त स्नेह (Fats) असतात त्यामुळे स्थौल्य वाढते अशी भ्रामक समजूत आहे. मात्र प्राचीन आहारात गोघृताला अनन्यसाधारण स्थान आहे. गाईच्या तुपाचा समावेश दैनंदिन आहारात करणे अत्यंत गरजेचे आहे. मात्र वनस्पती तूप विषवत् समजून वर्ज्य करावे.

गोघृत हे जाठराग्नी प्रदीप्त करते व सर्व अवयवांचे स्नेहन करते, सप्तधातूंचे वर्धन करते तसेच सारवान धातुंची उत्पत्ती करते. त्यामुळे प्रतिकार क्षमता वाढते. ओजधातूची वृद्धी करण्यात तूप अग्रगण्य आहे. धी, धृती, स्मृती वर्धनाचे काम तूपामुळे होते.

वातदोषाने होणारी झीज भरून काढण्याचे कार्य गोघृत करते. तूपाचे वीर्य शीत असल्याने शरीराचे तापमान व मन शांत ठेवण्यासही गोघृत सहाय्यभूत आहे. जीतके जास्त जुने तूप असेल तितके त्यात जास्त औषधीगुण असतात. त्यामुळे पुराणघृताची जास्त मागणी असते. घृत स्निग्ध, मधुर आणि मऊ असल्याने आवाजातील खरखर, कर्कशता, कमी करून आवाज मधुर करण्यास मदत होते. सकाळी उठल्यावर दोन चमचे तूप गरम पाण्याबरोबर घेतल्यास मलप्रवृत्ती व्यवस्थित होऊन अभ्यंतर स्वच्छता होते.

खाद्यपदार्थ तयार करण्यासाठी गोघृत उत्तम आहे. हे हिरड्या व दातांच्या आरोग्यासाठी उत्तम आहे. एक थेंब गोघृत डोळयात घातल्याने डोळयांचा थकवा नष्ट होतो. नेत्रज्योती स्पष्ट होते. चष्म्याचा नंबरही कमी व्हायला मदत होते. नाकात दोन थेंब नस्य म्हणूनही टाकू शकतो. त्वचेसाठी मॉइश्चरायझरचे कार्य घृत करते. गोघृत हे पूर्णान्न व पोषकरूप आहे.

तूपामध्ये ॲन्टी ऑक्सिडन्ट, ॲन्टि फंगल, ॲन्टी बॅकटेरियल गुणधर्म आहेत. घृतामुळे पाचन प्रक्रिया सुधारते व मलावष्टंभ दूर होतो. वात–पित्ताचे वैषम्य दूर होते. वीर्यशक्ती वाढते, स्पर्म काऊंट वाढतो, थायरॉइड ग्रंथींचे कार्य सुधारते. संधीच्या स्नेहासाठी अत्यंत उपयुक्त आहे. हृदयाच्या स्वास्थाकरीता हितकर आहे. केसांच्या वाढीसाठी उपयोगी व गळण्यावर प्रतिबंधक आहे. निद्रानाशात उपयोगी असे अनेक लाभ देणारे गोघृत मानवी शरीर पोषणासाठी एक उत्तम वरदान आहे असे म्हणणे अतिशयोक्त ठरणार नाही.

5.10 अशाकयुक्त आहार –

आहारात पालेभाज्यांचा अंतर्भाव अधिक प्रमाणात करावा असे आधुनिक आहारशास्त्र मानत असले तरी प्राचीन आहारपद्धतीत हितभुक्, मितभूक् आणि अशाकभूक् अशा आहाराचा निर्देश आहे. हितकारी, मीतहारी व जास्त पालेभाज्या न खाणे असा योग्य आहार होय असे सांगितले आहे. कारण त्याकाळी अन्य सत्त्वयुक्त आहार सहज उपलब्ध होतो. हातसडीचे तांदूळ, घरी जात्यावर पीठ दळण्यामुळे आवश्यक ती जीवनसत्त्वे भरपूर प्रमाणात मिळत होती त्यामुळे जीवनसत्त्वे सेल्युलोज इ. परिपूर्ती त्याद्वारेच होत होती. तसेच ज्या पालेभाज्या शरीरात अम्लविपाकी असतात त्यांचे पचन झाल्यावर अम्ल रस तयार होतो. अम्लरस हा उष्ण व तीक्ष्ण असल्यामुळे कफाचे शोषण करतो व वायुची वृद्धी करतो. तसेच पालेभाज्यांचे अपचन अधिक वाईट आहे कारण पालेभाज्यांमध्ये शोषणास योग्य भाग फार थोडा असतो. अवशिष्ट भाग आतड्यातच पडून राहतो व त्यामुळे पचनाची क्रिया मंदावते. साधारण निरोगी माणसाच्या आहारात पालेभाज्यांची निवड करतांना तांदूळाजा, माठ, पोकळा इ. पालेभाज्या दुधीभोपळा, भेंडी, दोडका, पडवळ या फळभाज्या चांगल्या समजाव्या तसेच जमिनीच्या कसावर वाढलेल्या अन्नापेक्षा कृत्रिम खतावर वाढलेले अन्न निकृष्ट समजावे. बागायती पेक्षा जिरायती जमिनीतील अन्न अधिक पौष्टिक असते.

5.11 आहाराची नियमितता–आहार हा नियतकाली असावा अर्थात् जेवणाच्या वेळा ठरलेल्या असाव्यात त्यात वारंवार बदल करू नये. सुट्टीच्या दिवसांमध्येही ही वेळ पाळावी.

द्वौ कालौ भुंजीथ अग्निहोत्रसमोदितः।

अग्निहोत्र पालन करणारे ज्याप्रमाणे दिवसात दोनदा अग्निला आहुती देतात तद्वत् हा आहाररूपी यज्ञही सकाळी व संध्याकाळी असा दोनदा करावा. रात्रीचे जेवण झोपेपूर्वी निदान 2–3 तास आधी करणे इष्ट आहे.

5.12 ऋतुंनुसार आहार –कालानुसार ऋतुमध्ये, वातावरणात परिणाम होतो व त्याचा परिणाम शरीरातील दोषस्थितीवर होतो व जाठराग्निवरही होतो. त्यानुसार दोषांचा चय, प्रशम, प्रसर, ह्या अवस्था होतात व त्यानुसार शरीरात लक्षणे उत्पन्न होतात. त्या कालानुसार आहार, ग्रहण केल्यास अनेक समस्या दूर होऊ शकतात. ऋतुनुसार बलावर होणारे परिणाम बलरक्षण, बलवृद्धी, दोषसाम्य या सर्वांसाठी समुचित आहाराचे मार्गदर्शन प्राचीन ग्रंथांमध्ये आढळते. याचे सविस्तर विवेचन शोधप्रकल्पाच्या दुसऱ्या भागात केले आहे.

केवळ आहारद्रव्या संबंधीच प्राचीन शास्त्रांनी मार्गदर्शन केले नसून

"इष्टदेशे इष्टसर्वोपकरणम्।
अजल्पन् अहसन् तन्मना भञ्जीथ।

स्नात क्षुद्वान विविक्तस्थो धौत पादकराननः
तर्पयित्वा पित्रून देवानतिथीन् बालकान् गुरुन् ।

प्रत्यवेक्षं तिरश्चोपि प्रतिपन्न परिग्रहान्
समीक्ष्य सम्यगात्मानमनिंदन्नब्रुवन द्रवम् भक्तजनाहृतम् ।।[6अ]

भोजन ग्रहण करण्याचे स्थान, बसण्याची जागा व दिशा, भोजन शिजविण्याची भांडी, भोजन तयार करणाऱ्याची मनोवृत्ती, वेशभूषा, अलंकार, भोजन ज्यावर ग्रहण करावयाचे आहे त्या पात्रांची, धातूंची शुद्धता, स्वच्छता, र्निजतुकीकरण, भोजनाच्या वेळी वातावरणातील प्रसन्नता इत्यादी सर्व विषयांचे अत्यंत शास्त्रशुद्ध मार्गदर्शनही केले आहे. त्या सर्वांचे विवेचन पृष्ठसंख्येअभावी या शोधप्रकल्पात करणे शक्य नाही.

भगवद्गीतेने आहारचे सात्त्विक, राजसिक, तामसिक असे तीन प्रकार सांगितले व त्या त्या मनोवृत्तीचे मनुष्य त्या आहाराकडे आकृष्ट होतात असे वर्णिले.

हठयोगप्रदीपिकेत –

"सुस्निग्ध मधुराहार चतुर्थांश विवर्जितः
भुज्यते शिवसंप्रीत्यै, मिताहार स उच्यते।।[7]

यात "शिवसंप्रीत्यै" आपल्या परमेश्वराला आहार अर्पण करून नंतरच तो ग्रहण करावा असे सांगितले आहे. मनुष्याच्या स्वार्थीपणाला परमार्थ योग्य दिशा दाखवतो. प्राचीनकाळी नैवद्य अर्पण करूनच आहार ग्रहण करणे ही परंपरा होती कारण त्याने आत्मिक शांती मिळते. कारण आता तो केवळ आहार नसून प्रसादरूप झाला असतो. त्याप्रमाणेच भगवद्‌गीतेत सांगतात –

तैर्दत्तानप्रदायैभ्यो यो भुङ्क्ते स्तेन एव सः।[8]

यज्ञशिष्टाशिनः सन्तो मुच्यन्ते सर्व किल्बिषैः।।[9]

आपण निसर्गातून प्राप्त केलेल्या द्रव्यांचा यथोचित सन्मान करणे, उपभोग घेणे व त्याप्रती कृतज्ञता दाखविणे आपले कर्तव्य आहे.

"जीवन करी जीवीत्वा अन्न हे पूर्ण ब्रह्म"

उदरभरण नोहे जाणिजे यज्ञकर्म।"

अन्न हे पूर्ण ब्रह्म आहे अस मानणारी आपली संस्कृती व आहार घेणे म्हणजे केवळ उदरभरण नाही तर तो एक यज्ञ आहे इतक्या पवित्र रूपात आहाराचा, अन्नाचा सन्मान भारतीय संस्कृतीने केला आहे संशोधनाद्वारे हे सिद्ध होत आहे की आहारामुळे रोग नष्ट होतात तर अपथ्यकर आहाराने, निकृष्ट आहाराने, चिंता, मानसिक विकृती, शारीरिक विकृती उत्पन्न होतात. आजच्या काळात पित्त उठणे, वजन वाढणे, लठ्ठपणा वाढणे, ॲसिडीटी, भूक न लागणे इ. समस्या मोठ्या प्रमाणात दिसतात व या पूर्णपणे आहाराशी संबंधित आहेत. अपथ्यकर, आहारच अनेक रोगांचे कारण आहे. यजुर्वेदात वर्णिले आहे –

पश्येन शरदः शतं। जीवेम शरदं शतम्, श्रुणुयाम शरदः शतम्।
प्रब्रवाम शरदः शमदीनाः, स्याम शरदः शतं, भूयश्च शरदः शतात्।।

आम्ही शंभर वर्षे बघू, 100 वर्षे जगू, 100 वर्षे ऐकू, 100 वर्षापर्यंत भाषण करू, 100 वर्षापर्यंत ओजस्वी राहू, अशी शतायुष्याची प्रार्थना केली आहे. शरीर, मन, इन्द्रिये ही सात्त्विक व कार्यप्रवण राहिल्यास, बुद्धिही सतेज व तल्लख राहते, सप्तधातू सारयुक्त राहतात, ओज सारवान राहतो व पुढील प्रजाही सारवान उत्पन्न होते, हे सर्वएका सारयुक्त आहाराच्या प्रभावाने उत्पन्न होते म्हणून मनुष्य जीवनात आहाराचे अत्यंत महत्त्व आहे. अशाप्रकारे प्राचीन परंपरेनुसार आहारपद्धती आज आपण अवलंबिली तर ती निश्चितच शारीरिक, मानसिक, नैतिक आणि आध्यात्मिक रूपाने स्वास्थ्यसंपन्न असा एक सुदृढ समाज निर्माण करण्यात सहाय्यभूत ठरेल यात कोणाचे दुमत होण्याचा प्रश्नच नाही.



संदर्भसूची

प्रथम प्रकरण –

1) छां. उ. 6/3
2) तत्रैव 6/6/2
3) तत्रैव 7/26/138
4) तै. उ. – 2/2/1
5) तत्रैव – 3/7/1
6) तत्रैव – 3/8/1
7) तत्रैव – 3/9/1
8) तत्रैव – 3/10/1
9) भ.गी. 3/14
10) तत्रैव 17/7
11) तत्रैव 17/8
12) तत्रैव 17/9
13) तत्रैव 10
14) ह.प्र. 1/17
15) तत्रैव 1/40
16) तत्रैव 1/16
17) तत्रैव 1/42
18) तत्रैव 1/60
19) तत्रैव 1/61
20) तत्रैव 1/62
21) तत्रैव 1/64
22) तत्रैव 1/65
23) घे.सं. 5/21–22
24) यो. त. उ. 28
25) तत्रैव 46–47
26) शा. उ. 1/13
27) तत्रैव 1/7/5
28) यो. त. उ. 48
29) अ. ना.उ. 27
30) यो. कु.उ . 1/3
31) पा.द. 1/4
32) तत्रैव 1/5
33) शाकाहार है संतुलित आहार , डॉ. नेमिचंद्र जैन पृ.क्र. 600
34) लंकावतार सूत्र 80

द्वितीय प्रकरण –

1. च.सं. 1/40
2. सु.सं 1/23/2
2अ. सु.सं 15/41
2ब. च.सं 30/36

3. च.सं. 3/4
4. तत्रैव 3/166
5. तत्रैच 15/211
6. का.स. 5
7. च.सू. 28/45
8. अ.हृ. 7/52
9. च.सं. 28/45
10. तत्रैव 27/349
11. तत्रैव 15/5
12. सू चि 24/68
13. च.सं. 5/13
14. शां.सं. 6/3
14अ. तत्रैव 6/4–7
15. शा.सं. 6/8–10
16. च.सं. 6/6
17. तत्रैव 6/7
18. अ.सं.सू. 4/16
19. तत्रैव 4/19
20. तत्रैव 4/10
21. तत्रैव 4/11
22. तत्रैव 4/12
23. तत्रैव 4/14
24. योगरत्नाकर
25. च.सू. 25/40
26. अ.हृ. 4/57
27. योगरत्नाकर
28. निघण्टु रत्नाकर
29. अ.सं.सू. 11/58
30. तत्रैव 6/17
31. शालिग्राम निघंटु वारिवर्ग
32. अ.सं.सू. 11
33. च.सं. 1/21

तृतीय प्रकरण –

1. च.सू. 25/45
2. महाभारत
3. च.सू. 25/33
4. सु.सं. 46/31
5. तत्रैव
6. तत्रैव 7
7. अ.सं.सू. 10
8. तत्रैव 11/4

9. च.सूं. 26/86–87
10. तत्रैव 26/65
11. ह.प्र. 1/58,59
12. तत्रैव 1/60
13. तत्रैव 62/1
14. च.सू. 27/21
15. तत्रैव 27/19
16. तत्रैव 27/20
17. अ.सं.सू. 7/5
18. च.सू. 27/217–218
19. निघण्टु रत्नाकर
20. तत्रैव
21. च.सू. 27/230
22. निघंटू 11/5/5
23. च.सू. 27/23
24. ह.प्र. 1/63

चतुर्थ प्रकरण –

1. अ.सं.सू 7/2
2. तत्रैव 7/8
3. च.सं. 27/21
4. तत्रैव 27/9
5. अ.सं.सू 7/12
6. च.सं 27/23
7. तत्रैव 27/24
8. च.सं 27/26
9. तत्रैव 7/30
10. अ.हृ 6/83
11. तत्रैव 7/79
12. तत्रैव 7/81
13. तत्रैव 7/88
14. अ.सं.सू 7/11
15. अ.हृ. 6/1/3
16. अ.सं.सू 7/163
17. तत्रैव 7/150
18. अ.सं.सू 7/150–152
19. तत्रैव
20. तत्रैव 217–218
21. च.सं. 27/225
22. निघण्टु रत्नाकर
23. सं.सू 46/412
24. सु.सं. 26/276

पंचम प्रकरण –

1. भ.गी. – 6 / 17
2. च.सं. – 25 / 40
3. ह.प्र. – 1 / 63
4. सु.सं. – 24 / 68
5. भ.गी. – 10 / 17
6. ह.प्र. – 1 / 60

6अ. अ.हृ. 8 / 36–38

7. तत्रैव – 1 / 58
8. भ.गी. – 3 / 12
9. तत्रैव – 3 / 13



संदर्भग्रंथसूची

अ. क्र.	ग्रंथ	ग्रंथकार / संपादक	प्रकाशन	आवृत्ती
1	अष्टांग सूत्र संहिता	डॉ.जोतिर्मित्र	चौखम्बा प्रकाशन सिरीज ऑफर, वाराणसी	द्वितीय आवृत्ती
2	आहार आणि आरोग्य	डॉ.ह.वि. सरदेसाई	श्री विद्या प्रकाशन, पुणे	तृतीयावृत्ती 2001
3	उपनिषदांचा अभ्यास	के.वि.बेलसरे	त्रिदल प्रकाशन, मुंबई	द्वितीय आवृत्ती ऑगस्ट 1999
4	उपनिषदांचे मराठी भाषांतर	महा. सिद्धेश्वर शास्त्री चित्राव	भारतीय चित्रकोश मंडळ, पुणे	प्रथम आवृत्ती
5	चरकसंहिता (भाग 1 आणि 2)	वैद्य विजय काळे	चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान	प्रथम आवृत्ती 2013
6	चरक संहिता	वैद्य विजय काळे	चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली	प्रथमावृत्ती 2014
7	द्रव्यगुणविज्ञान (भाग 1 आणि 2)	डॉ.अ. देशपांडे डॉ. जवळगेकर डॉ. सुभाष रानडे	प्रोफिशन्ट पब्लिशिंग हाऊस, पुणे	प्रथमावृत्ती 1988
8	पातञ्जल योगदर्शन	कृष्णाजी केशव कोल्हटकर	प्रसाद प्रकाशन, पुणे	द्वितीय आवृत्ती
9	भगवद्गीता (जशी आहे तशी)	श्री.ए.सी. भक्ति वेदान्त स्वामी प्रभुपाद	भक्ति वेदांत बुक ट्रस्ट हरेकृष्ण धाम जुहू, मुंबई	पंचवीस आवृत्ती 2015
10	भारतीय संस्कृतीकोश	पं. महादेव जोशी	श.म. होडारकर,	तृतीय आवृत्ती 2000
11	मराठी विश्वकोश	ये.पुं. रेगे	महाराष्ट्र राज्य मराठी विश्वकोश निर्मिती मंडळ	प्रथम आवृत्ती 1999
12	मौलिक सिद्धान्त व दृष्टार्थ अष्टांग हृदयम्	वैद्या भावना भलमे वैद्य प.ग.आठवले	गोदावरी पब्लीशर्स ॲण्ड बुक प्रमोटर्स, नागपूर	द्वितीय आवृत्ती 2014

13	निघण्टुरत्नाकर	दत्तराम श्रीकृष्णलाल माथुर	खेमराज श्रीकृष्णदास प्रकाशन, मुंबई	प्रथमावृत्ती 2011
14	योगोपनिषद्	पं. महादेव शास्त्री	अड्डयार लायब्ररी, चेन्नई	तृतीयावृत्ती 1983
15	योगोपनिषद्	बी.के. दलाई	संचालक, संस्कृतप्रगत अध्ययन केंद्र, सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ, पुणे	प्रथमावृत्ती 2015
16	योगपरिचय	विश्वास मांडलिक	योग चैतन्य प्रकाशन विभाग, नाशिक	अष्टम आवृत्ती 2007
17	योग एवं आयुर्वेद	डॉ. पिंकी भनोट रविकांत खरे	सत्यम् पब्लिशिंग हाऊस, दिल्ली	प्रथमावृत्ती 2011
18	योग एवं आहार	डॉ. गणेश शंकर डॉ. बाबुलाल दायमा	सत्यम् पब्लिशिंग हाऊस, दिल्ली	प्रथमावृत्ती 2011
19	योगरत्नाकर	डॉ. इंद्रदेव त्रिपाठी	चौखम्बा कृष्णदास अकादमी	प्रथमावृत्ती 2013
20	वैद्यकीय सुभाषित साहित्यम् अथवा साहित्यक सुभाषित वैद्यकम्	डॉ. भास्कर घाणेकर	चौखम्बा प्रकाशन वाराणसी	प्रथमावृत्ती
21	श्रीमद् भगवद् गीता	श्री. सातवळेकर	स्वाध्याय मंडळ पारडी	प्रथम 1998
22	संक्षिप्त सुश्रुत संहिता	डॉ. एस. शुक्ल	चौखंबा ओरिएन्टालिया, वाराणसी	तृतीय 2002
23	संपूर्णस्वस्थवृत्त–विज्ञान	वैद्य विजय पात्रीकर	गोदावरी पब्लीशर्स अन्ड बुक प्रमोटर्स, नागपुर	सुधारितआवृत्ती ऑगस्ट 2015
24	सुश्रुतसंहिता	कविराज अंबिक दत्त शास्त्री	चौखम्बा प्रकाशन वाराणसी	अकरावी आवृत्ती 1997
25	हठयोग	सुरेन्द्रकुमार शर्मा	ईस्टर्न बुक लिंकर्स दिल्ली	प्रथम आवृत्ती 1985
26	हठयोगप्रदीपिका	डॉ. पितांबर झा	कैवल्यधाम, लोणावळा	प्रथमावृत्ती

27	Dietetics	B Srilakshmi	New age Internation Publishers Mumbai	First edition 1993
28	Nutrition and Dietetics (with Indian case studies)	Shubhangini A. Joshi	McGraw Hill Education (India) Private Limited	Third edition 2010
29	The Lankavatara Sutra	Dwight Goddard	Monkfish Book Publishing Company	First edition 2003